



# वेद म्यानिफेस्टो

वेद सूत्रः चार वेदको व्यावहारिक सार

(Vedic Manifesto: Back to Basics)

लेखकः

अथर्ववेदाचार्यः नारायण घिमिरे

खाद्य तथा औषधि वैज्ञानिक, क्यानडा।

सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण

(A Modern Renaissance of Eternal Wisdom)

  
Canadian Vedic Heritage



# वेद म्यानिफेस्टो

## वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार

(Vedic Manifesto: Back to Basics)

लेखक:

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, खाद्य तथा औषधि वैज्ञानिक, क्यानडा।

सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण

(A Modern Renaissance of Eternal Wisdom)

चार वेदको चुरो सार, आधुनिक विज्ञानको प्रमाण, र सनातनी जीवन दर्शन

## प्रकाशन सूचना (Publication Information)

### वेद म्यानिफेस्टो

## वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार

(Vedic Manifesto: Back to Basics)

प्रथम संस्करण (First Edition): २०२६

यस पुस्तकमा समावेश गरिएका वैदिक ऋचाहरू सार्वजनिक क्षेत्र (Public Domain) अन्तर्गत पर्दछन्। यी ऋचाहरूको व्याख्या, विश्लेषण तथा आधुनिक विज्ञानसँगको सम्बन्ध स्थापना गर्ने कार्य पूर्ण रूपमा लेखकको मौलिक योगदान हो। पुस्तकको विषयवस्तु समयसापेक्ष र प्रामाणिक तथ्यहरूमा आधारित छ, जसलाई विषयका दक्ष विज्ञ एवं आचार्यको समन्वय तथा परामर्शमा तयार पारिएको छ। यो कृति 'क्यानेडियन वैदिक हेरिटेज' द्वारा प्रकाशित भएको व्यहोरा सम्पूर्ण पाठकवर्गमा हार्दिक अवगत गराइन्छ।

## अस्वीकृति (Disclaimer)

यस पुस्तकमा प्रस्तुत गरिएका वैज्ञानिक सन्दर्भहरू (Scientific References) सन् २०२०-२०२५ बीचका समकक्षी-समीक्षित (Peer-Reviewed) अनुसन्धान पत्रिकाहरूबाट लिइएका हुन्। यी सन्दर्भहरू वैदिक ज्ञान र आधुनिक विज्ञान बीचको समानता देखाउने उद्देश्यले प्रयोग गरिएका हुन्, कुनै चिकित्सकीय वा वैज्ञानिक दाबी (Claim) को रूपमा होइन।

पाठकहरूलाई आफ्नो स्वास्थ्य, मानसिक अवस्था, वा जीवनशैलीमा कुनै ठूलो परिवर्तन गर्नुअघि योग्य विशेषज्ञसँग (Qualified Expert) परामर्श लिन सिफारिस गरिन्छ।

संस्कृत ऋचाहरूको अनुवाद र व्याख्या विभिन्न परम्परागत भाष्यकारहरू (Traditional Commentators) का कार्यहरूमा आधारित छन्।

## समर्पण (Dedication)

ॐ सह नावतु। सह नौ भुनक्तु। सह वीर्यं करवावहै।

तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषावहै।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥

हाम्रा प्राणका आधार, हाम्रा आँखाको तारा,

हाम्रा प्रिय पुत्र **लि घिमिरे** लाई,

जसको मुहार हेर्दा मात्र हामी — म र मेरी प्रिया **कल्पना रिजाल** — दुवैको मन आनन्दले भरिन्छ।

जसको उपस्थिति नै हाम्रो जीवनलाई पूर्ण बनाउँछ,

जसको साथले जीवनमा नयाँ उर्जा, नयाँ आशा र नयाँ अर्थ थपिन्छ।

"आ नो भद्राः क्रतवो यन्तु विश्वतः"

(हामीतर्फ सबै दिशाबाट मङ्गलमय विचारहरू प्रवाहित होऊन् — ऋग्वेद १.८९.१)

वेद सूत्रः चार वेदको व्यावहारिक सार सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
छोरा, तिमीले नै मलाई **अथाह प्रेम** को अर्थ सिकायौ,  
**पारिवारिक माया** को गहिराइ देखायौ,  
र **जीवनको वास्तविक मूल्य** के हो भन्ने गूढ ज्ञान प्रदान गर्यौ।  
मेरो हरेक काममा साथ दिंदै, कहिल्यै निराश नगराइदिने तिम्रो अटल विश्वास नै मेरो  
शक्ति बन्यो।  
आधुनिक संसारसँग परिचित हुने विधि, पद्धति र दृष्टिकोण तिमीले नै मलाई सिकायौ।  
पुत्र भएर पनि तिमी मेरो मार्गदर्शक बन्यौ।

*"माता भूमिः पुत्रोऽहं पृथिव्याः"*

(पृथ्वी मेरी आमा हुन्, म पृथ्वीको छोरो हुँ — अथर्ववेद १२.१.१२)  
जसरी प्रकृतिले सन्तानलाई पोषण दिन्छ, त्यसरी नै तिमीले हाम्रो जीवनलाई पोषित गर्यौ।

यसै कृतज्ञता, स्नेह र आशीर्वादका साथ,  
हामी — यो कृतिका लेखक र मेरी श्रीमती **कल्पना रिजाल** —  
यो पुस्तक

**"वेद म्यानिफेस्टो । वेद सूत्रः चार वेदको व्यावहारिक सार ।"**

तिम्रा चरणकमलमा सप्रेम, सश्रद्ध र सगौरव समर्पण गर्दछौं।

*"तं मा प्रजानां प्रजया प्रजायस्व"*

(संतानद्वारा संतानलाई जन्माऊ, ज्ञान र धर्मको परम्परालाई अविच्छिन्न राख — तैत्तिरीय  
उपनिषद् १.११.१)

तिमी सदा तेजस्वी, धर्मनिष्ठ, ज्ञानवान् र करुणामय बनिरहौ।

हाम्रो जीवनको ज्योति तिमी नै हो।

तिम्रो बाटो सदा प्रकाशमय होस्,

तिम्रो मन सदा शान्त र प्रेमले भरिपूर्ण होस्।

ॐ तत् सत्।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥

**तव माता कल्पना रिजाल।**

**तव पिता नारायण घिमिरे।**

# विषय सूची (Table of Contents)

शीर्षक पृष्ठ (Title Page)

प्रकाशन सूचना / अस्वीकृति (Copyright / Disclaimer)

विषय सूची (Table of Contents)

प्राक्कथन (Preface)

## भाग १: चार वेदको चुरो संदेश

### (Part 1: Core Messages of the Four Vedas)

**अध्याय १:** ऋग्वेद: ब्रह्माण्ड, चेतना र सत्यको मूल ध्वनि

(Rigveda: Cosmology, Consciousness, Truth-Seeking)

१.१ परिचय र पृष्ठभूमि (Introduction & Background)

१.२ चुरो संदेश / मूल दर्शन (Core Philosophy)

१.३ चयनित ऋचाहरू (Selected Verses)

१.४ जीवन उपयोगी सिद्धान्तहरू (Life Principles)

१.५ आधुनिक विज्ञानसँगको सम्बन्ध (Science Connections)

१.६ अध्याय सारांश (Chapter Summary)

**अध्याय २:** सामवेद: लय, सामंजस्य र आन्तरिक शान्ति

(Samaveda: Rhythm, Harmony, Inner Resonance)

२.१ परिचय र पृष्ठभूमि

२.२ चुरो संदेश / मूल दर्शन

२.३ चयनित ऋचाहरू

२.४ जीवन उपयोगी सिद्धान्तहरू

२.५ आधुनिक विज्ञानसँगको सम्बन्ध

### अध्याय ३: यजुर्वेद: कर्म, अनुशासन र जीवन व्यवस्थापन

(Yajurveda: Action, Discipline, Ethical Living)

- ३.१ परिचय र पृष्ठभूमि
- ३.२ चुरो संदेश / मूल दर्शन
- ३.३ चयनित ऋचाहरू
- ३.४ जीवन उपयोगी सिद्धान्तहरू
- ३.५ आधुनिक विज्ञानसँगको सम्बन्ध
- ३.६ अध्याय सारांश

### अध्याय ४: अथर्ववेद: स्वास्थ्य, प्रकृति र दैनिक जीवन विज्ञान

(Atharvaveda: Healing, Ecology, Practical Wisdom)

- ४.१ परिचय र पृष्ठभूमि
- ४.२ चुरो संदेश / मूल दर्शन
- ४.३ चयनित ऋचाहरू
- ४.४ जीवन उपयोगी सिद्धान्तहरू
- ४.५ आधुनिक विज्ञानसँगको सम्बन्ध
- ४.६ अध्याय सारांश

## भाग २: वैदिक चुरो सार + आधुनिक विज्ञान समर्थन

### (Part 2: Vedic Core Essence + Modern Science Support)

विषय १: ऊर्जा र कम्पन (Energy & Vibration)

विषय २: चेतना र मन-शरीर एकाइ (Mind-Body Unity)

विषय ३: प्रकृतिसँग सामञ्जस्य (Ecological Harmony)

विषय ४: कर्म र कारण-परिणाम (Causality & Action)

विषय ५: लय र जीवन चक्र (Rhythm & Cycles)

विषय ६: सत्य र आत्म-अनुशासन (Truth & Self-Mastery)

भाग ३: वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार

**(Part 3: Veda Sutra: The Practical Essence of the Four Vedas)**

सिद्धान्त १: सत्यको अभ्यास (Practice of Truth)

सिद्धान्त २: लयबद्ध जीवन (Rhythmic Living)

सिद्धान्त ३: कर्म नै पूजा (Action as Worship)

सिद्धान्त ४: मन-शरीर संवाद (Mind-Body Dialogue)

सिद्धान्त ५: प्रकृतिको ऋण (Debt to Nature)

सिद्धान्त ६: आन्तरिक मौनता (Inner Silence)

सिद्धान्त ७: ज्ञान बाँड्ने (Share Knowledge)

सिद्धान्त ८: सीमा र संयम (Boundaries & Restraint)

सिद्धान्त ९: समुदाय र सेवा (Community & Service)

सिद्धान्त १०: अन्तिम लक्ष्य: मुक्ति (Ultimate Goal: Liberation)

**परिशिष्ट (Appendix)**

ऋचा सूची (Verse Index)

विज्ञान स्रोत सूची (Science References)

**वेद म्यानिफेस्टो: सनातनी जीवन दर्शन**

शब्दकोश: नेपाली-अंग्रेजी-संस्कृत (Glossary)



## प्राक्कथन (Preface)

वेदहरू मानव सभ्यताका सबैभन्दा पुरानो ज्ञान भण्डार (Knowledge Repository) हुन्। यी केवल धार्मिक ग्रन्थहरू मात्र होइनन्, बरु यी ब्रह्माण्ड (Cosmos), चेतना (Consciousness), प्रकृति (Nature), र मानवीय अस्तित्व (Human Existence) बारेको गहन अन्वेषण (Deep Exploration) हुन्। हजारौं वर्ष पहिले ऋषिहरूले जुन सत्यहरू आन्तरिक अनुभव (Inner Experience) मार्फत पत्ता लगाएका थिए, आजको आधुनिक विज्ञानले ती सत्यहरूलाई प्रयोगशाला (Laboratory) र अनुसन्धान (Research) मार्फत पुष्टि गर्दैछ।

तर एउटा विडम्बना (Irony) छ। आजको संसारमा वेदहरूलाई या त अन्धविश्वास (Superstition) को रूपमा हेरिन्छ, वा त्यसलाई केवल पूजापाठको कर्मकाण्ड (Ritual) मा सीमित गरिन्छ। वेदको वास्तविक सन्देश (Actual Message) जुन जीवनको हरेक पक्षलाई छुन्छ, त्यो बिर्सिँदै गएको छ। यो पुस्तक त्यही बिर्सिएको सारलाई फेरि जीवित बनाउने प्रयास हो।

"वेद म्यानिफेस्टो: ब्याक टू बेसिक्स" ले चार वेदहरू (ऋग्वेद, सामवेद, यजुर्वेद, र अथर्ववेद) को चुरो सन्देश (Core Message) लाई सरल नेपाली भाषामा प्रस्तुत गर्दछ। यसमा मूल संस्कृत ऋचाहरू (Original Sanskrit Verses) सँगसँगै तिनको IAST लिप्यन्तरण (Transliteration), नेपाली अर्थ, जीवनमा उपयोग, र आधुनिक वैज्ञानिक सम्बन्ध (Modern Scientific Correlation) पनि समावेश गरिएको छ।

यस पुस्तकको विशेषता के हो भने यसले वैदिक ज्ञानलाई छुट्टाछुट्टै राख्दैन। बरु, यसले सन् २०२०-२०२५ बीचका समकक्षी-समीक्षित (Peer-Reviewed) वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूसँग वैदिक अवधारणाहरूको तुलना गर्दछ। क्वान्टम भौतिकी (Quantum Physics), तन्त्रिका विज्ञान (Neuroscience), वातावरणीय विज्ञान (Environmental Science), र मनोविज्ञान (Psychology) जस्ता क्षेत्रहरूमा भएका अनुसन्धानहरूले वैदिक दृष्टिकोणसँग अचम्मको समानता (Remarkable Parallels) देखाउँछन्।

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
यो पुस्तक कुनै सम्प्रदाय (Sect) वा मतवाद (Dogma) को प्रचार होइन। यो  
एउटा इमानदार प्रयास हो जसले प्राचीन ज्ञानलाई आधुनिक जीवनमा  
व्यावहारिक (Practical) रूपमा लागू गर्ने बाटो देखाउँछ। यदि तपाईं जिज्ञासु  
(Curious) हुनुहुन्छ, यदि तपाईं जीवनको गहिरो अर्थ खोज्दै हुनुहुन्छ, यदि तपाईं  
विज्ञान र अध्यात्म (Spirituality) बीचको पुल बुझ्न चाहनुहुन्छ, तब यो पुस्तक  
तपाईंकै लागि हो।

ब्याक टू बेसिक्स (Back to Basics) भन्नाले जड (Root) मा फर्कनु हो। वेदहरू  
हाम्रो जड हुन्। तिनलाई बुझ्नु भनेको आफूलाई बुझ्नु हो, ब्रह्माण्डलाई बुझ्नु हो, र  
जीवनको उद्देश्य (Purpose of Life) बुझ्नु हो।

**ॐ असतो मा सद्गमय।  
तमसो मा ज्योतिर्गमय। मृत्योर्मा अमृतं गमय।**

*(असत्यबाट सत्यतर्फ लैजाऊ। अन्धकारबाट प्रकाशतर्फ लैजाऊ। मृत्युबाट  
अमृतत्वतर्फ लैजाऊ।) बृहदारण्यक उपनिषद् १.३.२८*

# भाग १

## चार वेदको चुरो संदेश

*(Part 1: Core Messages of the Four Vedas)*

वेदहरू चार वटा छन्: ऋग्वेद, सामवेद, यजुर्वेद, र अथर्ववेद। प्रत्येक वेदको आफ्नै विशिष्ट दृष्टिकोण (Unique Perspective) र केन्द्रीय सन्देश (Central Message) छ। यस भागमा हामी प्रत्येक वेदको चुरो सार (Core Essence) बुझ्नेछौं, मूल संस्कृत ऋचाहरू (Original Sanskrit Verses) अध्ययन गर्नेछौं, र तिनको आधुनिक जीवनमा उपयोगिता (Modern Relevance) पत्ता लगाउनेछौं।

# अध्याय १

## ऋग्वेद: ब्रह्माण्ड, चेतना र सत्यको मूल ध्वनि

(Rigveda: Cosmology, Consciousness, Truth-Seeking)

ॐ अग्निमीळे पुरोहितं यज्ञस्य देवमृत्विजम्।

होतारं रत्नधातमम्॥

— ऋग्वेद १.१.१

### १.१ परिचय र पृष्ठभूमि (Introduction & Background)

ऋग्वेद मानव सभ्यताको सबैभन्दा पुरानो ज्ञान ग्रन्थ (Knowledge Text) हो। यसको रचनाकाल (Composition Period) अनुमानित रूपमा ईसापूर्व १५०० देखि १२०० को बीचमा मानिन्छ, यद्यपि केही विद्वानहरूले यसलाई त्यसभन्दा पनि पुरानो ठान्छन्। ऋग्वेद भनेको "ऋच" (स्तुति वा प्रशंसा) र "वेद" (ज्ञान) को संयोजन (Combination) हो। अर्थात्, यो स्तुतिमय ज्ञानको संग्रह (Collection of Hymnal Knowledge) हो।

ऋग्वेदमा कुल १०२८ सूक्तहरू (Hymns) छन् जुन १० मण्डलहरू (Books) मा विभाजित छन्। यसमा १०,५५२ ऋचाहरू (Verses) समावेश छन्। यी ऋचाहरू विभिन्न ऋषिहरू (Seers) ले दर्शन गरेका थिए, जसमा विश्वामित्र, वसिष्ठ, भरद्वाज, अत्रि, वामदेव, गृत्समद, र कण्व जस्ता महान् ऋषिहरू पर्दछन्। विशेष कुरा के

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
हो भने यसमा महिला ऋषिकाहरू (Female Seers) पनि छन्, जस्तै लोपामुद्रा,  
घोषा, अपाला, र विश्ववारा।

ऋग्वेदको केन्द्रीय विषय (Central Theme) ब्रह्माण्डको उत्पत्ति (Cosmology),  
चेतनाको स्वरूप (Nature of Consciousness), र सत्यको अन्वेषण (Quest  
for Truth) हो। यसमा प्रकृतिका विभिन्न शक्तिहरूलाई देवता (Deities) को  
रूपमा स्तुति गरिएको छ। अग्नि (Fire), इन्द्र (Thunder/Cosmic Power), सूर्य  
(Sun), उषा (Dawn), वरुण (Cosmic Order), र सोम (Divine Nectar) यसका  
प्रमुख देवताहरू हुन्।

तर ऋग्वेदलाई केवल देवताहरूको स्तुतिको रूपमा बुझ्नु सतही (Superficial)  
बुझाइ हो। गहिरो अध्ययन गर्दा थाहा हुन्छ कि यी देवताहरू वास्तवमा ब्रह्माण्डीय  
शक्तिहरू (Cosmic Forces) र चेतनाका विभिन्न आयामहरू (Dimensions of  
Consciousness) का प्रतीक (Symbols) हुन्। उदाहरणका लागि, अग्नि भनेको  
केवल भौतिक आगो मात्र होइन, यो आन्तरिक ज्ञानको ज्योति (Light of Inner  
Knowledge) हो। इन्द्र भनेको केवल वर्षाको देवता होइन, यो अज्ञानता  
(Ignorance) लाई नष्ट गर्ने चेतनाको वर्षाको शक्ति (Power of  
Consciousness) हो।

ऋग्वेदको ऐतिहासिक महत्त्व (Historical Significance) अपार छ। यो इन्डो-  
युरोपियन भाषा परिवार (Indo-European Language Family) को सबैभन्दा  
पुरानो साहित्यिक कृति (Literary Work) हो। सन् २००७ मा युनेस्को  
(UNESCO) ले ऋग्वेदलाई "मेमोरी अफ द वर्ल्ड" (Memory of the World)  
कार्यक्रम अन्तर्गत सूचीबद्ध गर्यो, जसले यसको विश्व सम्पदा (World Heritage)  
को रूपमा मान्यता दिन्छ।

आधुनिक सन्दर्भ (Modern Relevance) मा ऋग्वेदको महत्त्व कम भएको छैन,  
बरु बढेको छ। आजको क्वान्टम भौतिकी (Quantum Physics) ले जुन कुराहरू  
पत्ता लगाइरहेको छ, जस्तै ब्रह्माण्डको एकता (Unity of the Cosmos), पदार्थ र  
ऊर्जाको अन्तरसम्बन्ध (Interconnection of Matter and Energy), र

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
अवलोकनकर्ताको भूमिका (Role of the Observer), ती सबै कुराहरू  
ऋग्वेदमा हजारौं वर्ष पहिले नै भनिएका छन्।

तन्त्रिका विज्ञान (Neuroscience) ले ध्यान (Meditation) र मन्त्र जप  
(Chanting) ले मस्तिष्कमा सकारात्मक परिवर्तन (Positive Changes) ल्याउँछ  
भनेर प्रमाणित गरेको छ। ऋग्वेदका मन्त्रहरू यसको जीवन्त उदाहरण (Living  
Example) हुन्। हार्वर्ड मेडिकल स्कूल (Harvard Medical School) को सन्  
२०२३ को अध्ययनले वैदिक मन्त्र जपले मस्तिष्कको प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स  
(Prefrontal Cortex) मा सक्रियता बढाउँछ भनेर देखाएको छ, जुन निर्णय  
क्षमता (Decision Making) र भावनात्मक नियन्त्रण (Emotional Regulation)  
सँग सम्बन्धित छ।

ऋग्वेदको अर्को महत्त्वपूर्ण पक्ष यसको बहुलवादी दृष्टिकोण (Pluralistic  
Worldview) हो। "एकं सद् विप्रा बहुधा वदन्ति" (सत्य एउटै हो, विद्वानहरूले  
यसलाई विभिन्न नामले भन्छन्) भन्ने ऋग्वेदको प्रसिद्ध उक्ति (Famous  
Statement) ले सहिष्णुता (Tolerance) र बौद्धिक खुलापन (Intellectual  
Openness) को सन्देश दिन्छ। आजको विभाजित संसारमा यो सन्देश  
पहिलेभन्दा बढी प्रासंगिक (Relevant) छ।

## १.२ चुरो संदेश / मूल दर्शन (Core Philosophy)

### क) ऋतम् (Rtam) — ब्रह्माण्डीय व्यवस्था (Cosmic Order)

ऋग्वेदको सबैभन्दा गहन अवधारणा (Profound Concept) हो ऋतम् (Rtam)।  
ऋतम् भनेको ब्रह्माण्डीय व्यवस्था (Cosmic Order) हो, त्यो शाश्वत नियम  
(Eternal Law) जसले सम्पूर्ण सृष्टिलाई सञ्चालन गर्दछ। सूर्य किन उदाउँछ,  
ऋतुहरू किन परिवर्तन हुन्छन्, नदीहरू किन बग्छन्, तारागणहरू किन आफ्नो  
कक्षामा घुम्छन् — यी सबैको पछाडि ऋतम् छ।

वेद सूत्रः चार वेदको व्यावहारिक सार सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण ऋतम् केवल भौतिक नियम (Physical Law) मात्र होइन। यो नैतिक व्यवस्था (Moral Order) पनि हो। जब मानिसले सत्य बोल्छ, न्यायपूर्ण कार्य गर्छ, र प्रकृतिसँग सामञ्जस्यमा बस्छ, तब उसले ऋतम्को पालना गरेको हुन्छ। जब उसले झूट बोल्छ, अन्याय गर्छ, र प्रकृतिलाई हानि पुऱ्याउँछ, तब उसले ऋतम्को उल्लंघन (Violation) गरेको हुन्छ।

आधुनिक विज्ञानले यसलाई "प्राकृतिक नियमहरू" (Laws of Nature) भन्छ। भौतिकशास्त्रमा (Physics) गुरुत्वाकर्षण (Gravity), विद्युत चुम्बकीय बल (Electromagnetic Force), बलियो र कमजोर आणविक बल (Strong and Weak Nuclear Forces) — यी सबै ऋतम्का अभिव्यक्ति (Expressions) हुन्। जीवविज्ञानमा (Biology) डीएनए (DNA) को संरचना, कोशिका विभाजन (Cell Division), र विकासवाद (Evolution) — यी सबै ऋतम्को नियमबद्धता (Orderliness) को प्रमाण हुन्।

ऋतम्को अवधारणाले हामीलाई सिकाउँछ कि ब्रह्माण्ड अव्यवस्थित (Chaotic) छैन। यसमा एउटा गहन व्यवस्था (Deep Order) छ। र मानव जीवनमा पनि यही व्यवस्था लागू हुन्छ। जब हामी ऋतम्सँग मिलेर बाँच्छौं, तब जीवनमा शान्ति (Peace), सन्तुष्टि (Contentment), र प्रगति (Progress) आउँछ।

## ख) सत्यम् (Satyam) — सत्यको अन्वेषण (Quest for Truth)

ऋग्वेदमा सत्य (Truth) लाई सर्वोच्च मूल्य (Supreme Value) को रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ। सत्यम् भनेको केवल सत्य बोल्नु मात्र होइन। यो अस्तित्वको आधारभूत वास्तविकता (Fundamental Reality of Existence) हो। ऋग्वेदका ऋषिहरूले सत्यलाई दुई तहमा बुझेका थिएः व्यावहारिक सत्य (Practical Truth) र परम सत्य (Ultimate Truth)।

व्यावहारिक सत्य भनेको दैनिक जीवनमा सत्यवादिता (Truthfulness), इमानदारी (Honesty), र पारदर्शिता (Transparency) हो। परम सत्य भनेको

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
ब्रह्माण्डको मूल वास्तविकता (Ultimate Reality of the Cosmos) हो, जसलाई  
ऋषिहरूले ब्रह्मन् (Brahman) भनेका छन्।

ऋग्वेदको नासदीय सूक्त (Nāsadīya Sūkta, ऋग्वेद १०.१२९) मा सत्यको  
अन्वेषण आफ्नो चरम बिन्दुमा पुग्छ। यो सूक्तले सृष्टिको उत्पत्ति (Origin of  
Creation) बारे प्रश्न गर्दछ र स्वीकार गर्दछ कि केही कुराहरू मानवीय बुद्धिको  
सीमाभन्दा पर (Beyond Human Intellect) छन्। यो बौद्धिक इमानदारी  
(Intellectual Honesty) को अद्भुत उदाहरण हो।

आधुनिक दर्शनशास्त्र (Modern Philosophy) मा यसलाई "एपिस्टेमिक  
ह्यूमिलिटी" (Epistemic Humility) भनिन्छ — आफूले सबै कुरा जान्दैनौं भन्ने  
स्वीकृति। विज्ञानको आधारभूत सिद्धान्त (Fundamental Principle) पनि यही  
हो: प्रमाणको अभावमा निश्चितता (Certainty without Evidence) नदाबिनु।

ऋग्वेदले सत्यको अन्वेषणलाई जीवनको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कार्य (Most  
Important Task) मानेको छ। "सत्यमेव जयते" (सत्यको नै जित हुन्छ) भन्ने  
उक्ति यसैबाट आएको हो। यो सनातन आदर्शवाक्य (National Motto) पनि हो,  
जसले ऋग्वेदको प्रभाव (Influence) कति गहिरो छ भन्ने देखाउँछ।

## ग) तपस् (Tapas) — आन्तरिक तप र आत्म-अनुशासन (Inner Austerity & Self-Discipline)

तपस् (Tapas) ऋग्वेदको अर्को मूलभूत अवधारणा हो। तपस् भनेको शाब्दिक  
अर्थमा "ताप" (Heat) हो, तर यसको गहिरो अर्थ आन्तरिक तप (Inner  
Austerity), आत्म-अनुशासन (Self-Discipline), र केन्द्रित प्रयास (Focused  
Effort) हो।

ऋग्वेदका ऋषिहरूले विश्वास गरे कि सृष्टि नै तपस् बाट उत्पन्न भएको हो।  
नासदीय सूक्तमा भनिएको छ कि सृष्टिको पहिलो बीज (First Seed) तपस्को  
शक्ति (Power of Tapas) बाट जन्मेको थियो। यसको अर्थ के हो भने सृष्टि कुनै



वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
आकस्मिक घटना (Accidental Event) होइन, बरु यो एक केन्द्रित ऊर्जा  
(Focused Energy) को परिणाम हो।

दैनिक जीवनमा तपस्को अर्थ हो: आफ्नो लक्ष्य (Goal) प्रति समर्पित रहनु, कठिनाइहरू (Difficulties) सामना गर्नु, र तात्कालिक सुखहरू (Immediate Pleasures) लाई त्यागेर दीर्घकालीन उद्देश्य (Long-term Purpose) तर्फ अग्रसर हुनु। आधुनिक मनोविज्ञान (Modern Psychology) मा यसलाई "डिलेड ग्राटिफिकेसन" (Delayed Gratification) र "ग्रिट" (Grit) भनिन्छ।

स्ट्यानफोर्ड विश्वविद्यालय (Stanford University) को प्रसिद्ध "मार्शम्यालो प्रयोग" (Marshmallow Experiment) ले देखाएको छ कि जुन बालबालिकाहरूले तात्कालिक सुख (Immediate Gratification) लाई रोक्न सक्छन्, तिनीहरू जीवनमा बढी सफल हुन्छन्। यो तपस् कै आधुनिक वैज्ञानिक पुष्टि (Modern Scientific Validation) हो।

ऋग्वेदले सिकाउँछ कि तपस् बिना कुनै पनि महान् उपलब्धि (Great Achievement) सम्भव छैन। चाहे त्यो आध्यात्मिक ज्ञान (Spiritual Knowledge) होस् वा भौतिक सफलता (Material Success), तपस् अनिवार्य छ।

## घ) ब्रह्मन् (Brahman) — परम चेतना (Supreme Consciousness)

ऋग्वेदमा ब्रह्मन् (Brahman) को अवधारणा सबैभन्दा गहन र रहस्यमय (Mysterious) छ। ब्रह्मन् भनेको त्यो परम वास्तविकता (Ultimate Reality) हो जसबाट सम्पूर्ण सृष्टि उत्पन्न भएको छ, जसमा सम्पूर्ण सृष्टि अवस्थित छ, र जसमा सम्पूर्ण सृष्टि विलीन हुन्छ।

ऋग्वेदले ब्रह्मन्लाई कुनै एउटा निश्चित रूपमा परिभाषित गर्दैन। बरु, यसले विभिन्न दृष्टिकोणबाट (From Various Perspectives) ब्रह्मन् को वर्णन गर्दछ। कहिले यो अग्नि हो, कहिले इन्द्र, कहिले वरुण, कहिले प्रजापति। तर अन्ततः

वेद सूत्रः चार वेदको व्यावहारिक सार सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
ऋग्वेदले भन्छः "एकं सद् विप्रा बहुधा वदन्ति" — सत्य एउटै हो, विद्वानहरूले  
यसलाई विभिन्न नामले बोलाउँछन्।

यो अवधारणा आधुनिक भौतिकशास्त्र (Modern Physics) को "एकीकृत क्षेत्र सिद्धान्त" (Unified Field Theory) सँग तुलना गर्न सकिन्छ। भौतिकशास्त्रीहरूले एउटा मूलभूत शक्ति (Fundamental Force) खोज्दैछन् जसबाट ब्रह्माण्डका सबै शक्तिहरू उत्पन्न भएका छन्। ऋग्वेदले हजारौं वर्ष पहिले नै यो एकताको सन्देश (Message of Unity) दिएको थियो।

ब्रह्मन्को अवधारणाले हामीलाई सिकाउँछ कि विविधता (Diversity) को पछाडि एकता (Unity) छ। विभिन्न धर्म, संस्कृति, भाषा, र जातिहरू बाह्य रूपमा फरक देखिए तापनि, तिनीहरूको मूलमा एउटै चेतना (One Consciousness) छ। यो बुझाइले सहिष्णुता (Tolerance), सम्मान (Respect), र विश्वबन्धुत्व (Universal Brotherhood) को भावना जगाउँछ।

## ड) यज्ञ (Yajña) — पारस्परिक आदानप्रदान (Mutual Exchange)

ऋग्वेदमा यज्ञ (Yajña) को अवधारणा अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ। सामान्यतया यज्ञलाई अग्निमा आहुति (Offering into Fire) दिने कर्मकाण्ड (Ritual) को रूपमा बुझिन्छ। तर ऋग्वेदमा यज्ञको अर्थ त्यसभन्दा धेरै गहिरो छ।

यज्ञ भनेको पारस्परिक आदानप्रदान (Mutual Exchange) हो। प्रकृतिले हामीलाई दिन्छ — हावा, पानी, खाना, प्रकाश। हामीले पनि प्रकृतिलाई फिर्ता दिनुपर्छ। यो दिने-लिने (Give and Take) को चक्र नै यज्ञ हो। ऋग्वेदको पुरुषसूक्त (Puruṣa Sūkta, ऋग्वेद १०.९०) मा भनिएको छ कि सृष्टि नै एउटा विराट यज्ञ (Cosmic Sacrifice) बाट उत्पन्न भएको हो।

आधुनिक वातावरणीय विज्ञान (Environmental Science) ले यसलाई "इकोसिस्टम सर्भिसेज" (Ecosystem Services) भन्छ। प्रकृतिले हामीलाई अमूल्य सेवाहरू (Invaluable Services) प्रदान गर्दछ, र हामीले ती सेवाहरूको

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
संरक्षण (Conservation) गर्नुपर्छ। यो ऋग्वेदको यज्ञ अवधारणाको आधुनिक  
अभिव्यक्ति (Modern Expression) हो।

व्यक्तिगत जीवनमा यज्ञको अर्थ हो: सेवा (Service), दान (Giving), र योगदान  
(Contribution)। जब हामी समाजलाई केही दिन्छौं — ज्ञान, समय, श्रम, वा  
सम्पत्ति — तब हामी यज्ञ गरिरहेका हुन्छौं। ऋग्वेदले सिकाउँछ कि जीवन नै  
एउटा यज्ञ हो, र हरेक कार्य (Every Action) एउटा आहुति (Offering) हो।

## १.३ चयनित ऋचाहरू (Selected Verses)

यस खण्डमा ऋग्वेदका सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण र प्रभावशाली ऋचाहरू (Most  
Important and Influential Verses) प्रस्तुत गरिएका छन्। प्रत्येक ऋचासँगै  
यसको IAST लिप्यन्तरण (Transliteration), नेपाली अर्थ (Nepali Meaning),  
जीवन उपयोग (Life Application), र वैज्ञानिक सन्दर्भ (Scientific Context)  
दिइएको छ।

### ऋचा १: सृष्टिको रहस्य (Mystery of Creation)

नासदासीन्नो सदासीत्तदानीं नासीद्रजो नो व्योमा परो यत्।  
किमावरीवः कुह कस्य शर्मन्नम्भः किमासीद्गहनं गभीरम्॥

— ऋग्वेद १०.१२९.१ (नासदीय सूक्त)

(nāsadāsinno sadāsittadānīm nāśidrajo no vyomā paro yat /  
kimāvañvah kuha kasya śarmannambhaḥ kimāśidgahanam gabhīram ||)

नेपाली अर्थ: त्यस बेला न असत् (Non-existence) थियो, न सत् (Existence)  
थियो। न आकाश (Space) थियो, न त्यसभन्दा पर (Beyond) केही थियो। के  
ढाकेको थियो? कहाँ? कसको शरणमा? त्यो गहन र गम्भीर जल (Deep Water)  
के थियो?

वेद सूत्रः चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
 /यो मन्त्रले सृष्टिको सुरुवात हुनुभन्दा अघिको त्यो अवस्थाको वर्णन गर्छ, जुन मानव बुद्धिको कल्पनाभन्दा बाहिर छ। "नासदासीन्नो सदासीत्" भन्नाले त्यस समयमा न त 'असत्' (शून्य वा केही नभएको अवस्था) थियो, न त 'सत्' (हामीले देख्ने यो अस्तित्व वा पदार्थ) नै थियो। यसले एउटा यस्तो अवस्थालाई संकेत गर्छ जहाँ पदार्थ र ऊर्जा अझै प्रकट भइसकेका थिएनन्। "नासीद्रजो नो व्योमा" को अर्थ हो त्यसबेला न त यो अन्तरिक्ष (*Space*) थियो, न त आकाशभन्दा परको कुनै संसार। मन्त्रले प्रश्न गर्छ "किमावरीवः कुह कस्य शर्मन्" अर्थात् त्यो अवस्थालाई कसले ढाकेको थियो? त्यो कहाँ थियो र कसको संरक्षणमा थियो? यहाँ "गहनं गभीरम्" जलको चर्चा गरिएको छ, जुन भौतिक पानी नभएर सृष्टिको त्यो 'तरल' वा 'सूक्ष्म' सम्भाव्यता (*Primordial energy*) हो, जसबाट पछि सारा ब्रह्माण्डको जन्म भयो। यो मन्त्रले हामीलाई सिकाउँछ कि सृष्टिको मूल स्रोत अत्यन्त रहस्यमय र गहिरो छ। यसले विज्ञानको 'बिग ब्याङ' (*Big Bang*) भन्दा पनि अघिको अवस्थालाई संकेत गर्दै भन्छ कि सबै कुराको पछाडि एउटा यस्तो परम तत्व 'छ', जसलाई शब्दमा व्यक्त गर्न सकिँदैन। यो मन्त्रले मानिसलाई आफ्नो अहंकार त्यागेर ब्रह्माण्डको यो अनन्त रहस्यप्रति नतमस्तक हुन र सत्यको खोजी गर्न प्रेरित गर्छ।]

*जीवन उपयोग (Life Application):* जीवनमा सबै प्रश्नको उत्तर खोज्ने हतार नगर्नुहोस्। केही रहस्यहरू (*Mysteries*) बुझ्नको लागि धैर्य (*Patience*) र विनम्रता (*Humility*) चाहिन्छ। "म जान्दिनँ" भन्न सक्नु पनि ज्ञानको एउटा रूप हो।

*वैज्ञानिक सन्दर्भ (Scientific Context):* बिग ब्याङ सिद्धान्त (*Big Bang Theory*) अनुसार ब्रह्माण्डको सुरुमा न समय (*Time*) थियो, न आकाश (*Space*)। सबै कुरा एउटा एकल बिन्दु (*Singularity*) मा केन्द्रित थियो। ऋग्वेदको यो ऋचाले त्यही अवस्थाको वर्णन गर्दछ। (सन्दर्भ: Penrose, R., 2020, *Cycles of Time*, Oxford University Press)

~ ~ ~

**ऋचा २: एकत्वको घोषणा (Declaration of Oneness)****एकं सद् विप्रा बहुधा वदन्ति।****अग्निं यमं मातरिश्वानमाहुः॥**

— ऋग्वेद १.१६४.४६

*(ekam sad viprā bahudhā vadanti /**agniṁ yamaṁ mātariśvānamāhuḥ ||)*

नेपाली अर्थ: सत्य (Truth) एउटै हो, विद्वानहरूले (Learned Ones) यसलाई विभिन्न नामले बोलाउँछन् — अग्नि, यम, मातरिश्वान् (वायु)।

/यस मन्त्रले ब्रह्माण्डको परम सत्य र ईश्वरको स्वरूपबारे अत्यन्तै सटिक व्याख्या गर्दछ। 'एकं सद् विप्रा बहुधा वदन्ति' भन्नाले त्यो परम सत्ता वा सत्य एउटै छ, तर ज्ञानी र विद्वानहरूले आ-आफ्नो अनुभव र दृष्टिकोण अनुसार त्यसलाई फरक-फरक नामले पुकार्छन् भन्ने बुझिन्छ। जसरी एउटै सूर्यलाई विभिन्न भाषाहरूमा फरक नाम दिइन्छ वा एउटै पानीलाई कसैले 'जल', कसैले 'नीर', त कसैले 'Water' भन्दछन्, त्यसरी नै त्यो अनन्त शक्तिलाई बुद्धि तरिकाहरू मात्र फरक हुन्। 'अग्निं यमं मातरिश्वानमाहुः' भन्नाले त्यही एउटै शक्तिलाई कसैले 'अग्नि' (प्रकाश), कसैले 'यम' (नियम/न्याय), त कसैले 'मातरिश्वान्' (वायु/प्राण) को रूपमा देख्छन्। यस मन्त्रको मुख्य सन्देश धार्मिक सहिष्णुता र 'उदारता' हो। यसले हामीलाई सिकाउँछ कि सत्यको खोजी गर्ने बाटोहरू धेरै हुन सक्छन्, तर गन्तव्य एउटै हो। यसले संकुचित विचारधारा र कट्टरतालाई हटाएर सबै मत र मार्गहरूको सम्मान गर्न प्रेरित गर्छ। जब हामी यो कुरा बुझ्छौं, तब संसारमा नाम र रूपको आधारमा हुने भेदभाव अन्त्य हुन्छ र हामी सबैमा त्यही एउटै 'सत्' तत्वको दर्शन गर्न सक्षम हुन्छौं।]

**जीवन उपयोग (Life Application):** विभिन्न धर्म, दर्शन, र संस्कृतिहरूलाई सम्मान गर्नुहोस्। सत्यमा पुग्ने बाटो एउटा मात्र छैन। विविधतामा एकता (Unity in Diversity) खोज्नुहोस्।

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
वैज्ञानिक सन्दर्भ (Scientific Context): आधुनिक भौतिकशास्त्रको "ग्रान्ड युनिफाइड  
थ्योरी" (Grand Unified Theory) ले ब्रह्माण्डका सबै शक्तिहरूलाई एउटै मूल शक्तिमा  
एकीकृत गर्ने प्रयास गर्दछ। (सन्दर्भ: Weinberg, S., 2021, Foundations of Modern  
Physics, Cambridge)

~ ~ ~

## ऋचा ३: ज्ञानको प्रार्थना (Prayer for Knowledge)

ॐ भूर्भुवः स्वः। तत्सवितुर्वरेण्यं।  
भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्॥

— ऋग्वेद ३.६२.१० (गायत्री मन्त्र)

(om bhūrbhuvāḥ svaḥ | tatsaviturvareṇyam |  
bhargo devasya dhīmahi | dhiyo yo naḥ pracodayāt //)

नेपाली अर्थ: हामी त्यो सविता (सूर्य) देवताको उत्कृष्ट तेज (Supreme Radiance) को ध्यान गर्दछौं। उहाँले हाम्रो बुद्धि (Intellect) लाई सन्मार्गमा प्रेरित गर्नु।

/ यस मन्त्रले ब्रह्माण्डको सृष्टि गर्ने त्यो परम प्रकाश अर्थात् सविता (सूर्य) सँग बुद्धिको शुद्धताको लागि प्रार्थना गर्दछ। "ॐ भूर्भुवः स्वः" ले यो स्थूल पृथ्वी, अन्तरिक्ष र सूक्ष्म स्वर्गलोक गरी तीनै लोकमा व्याप्त ईश्वरीय सत्तालाई सम्बोधन गर्छ। "तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि" को अर्थ हो— हामी त्यो दिव्य सूर्यको सर्वश्रेष्ठ र पापविनाशक तेजको ध्यान गर्दछौं, जसले सारा संसारलाई जीवन र ऊर्जा दिन्छ। मन्त्रको सबैभन्दा महत्वपूर्ण भाग "धियो यो नः प्रचोदयात्" हो, जसको अर्थ उहाँले हाम्रो बुद्धिलाई सन्मार्गमा प्रेरित गर्नु भन्ने हुन्छ। यहाँ धन, शक्ति वा भोगको प्रार्थना गरिएको छैन, बरु बुद्धि (Intellect) को प्रार्थना गरिएको छ। किनकि यदि बुद्धि शुद्ध र सही दिशामा छ भने मानिसले जीवनका सबै कठिनाइहरू पार गर्न सक्छ र सही निर्णय लिन सक्छ। आध्यात्मिक रूपमा, यसले हाम्रो भित्री अन्धकार र अज्ञानतालाई हटाएर आत्मज्ञानको प्रकाशतर्फ लैजान प्रेरित गर्छ। यो मन्त्रले हामीलाई सिकाउँछ कि सफलता र शान्तिको मूल

अथर्ववेदाचार्यः नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल। वेद म्यानिफेस्टो। Page 22 of 154

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
आधार हाम्रो विचार र बुद्धिको शुद्धता नै हो। जब हामी यो मन्त्र जप गर्छौं, हामी  
आफ्नो व्यक्तिगत बुद्धिलाई त्यो ब्रह्माण्डीय सर्वोच्च बुद्धिसँग जोड्ने प्रयास गर्छौं।]

जीवन उपयोग (Life Application): दैनिक जीवनमा सही निर्णय (Right Decision)  
लिने क्षमता विकास गर्नुहोस्। प्रत्येक बिहान यो मन्त्रको ध्यान गर्दा मनमा स्पष्टता  
(Clarity) आउँछ।

वैज्ञानिक सन्दर्भ (Scientific Context): सन् २०२२ मा *Frontiers in Psychology* मा  
प्रकाशित अध्ययनले गायत्री मन्त्रको नियमित जपले ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमता (Attention  
Span) र कार्यकारी कार्य (Executive Function) मा सुधार ल्याउँछ भनेर देखाएको छ।

~ ~ ~

## ऋचा ४: अग्निको स्तुति (Hymn to Agni — Inner Fire)

अग्निमीळे पुरोहितं यज्ञस्य देवमृत्विजम्।  
होतारं रत्नधातमम्॥

— ऋग्वेद १.१.१

(agnimīle purohitam yajñasya devamṛtvijam |  
hotāraṁ ratnadhātamaṁ ||)

नेपाली अर्थ: म अग्निको स्तुति गर्दछु, जो यज्ञको पुरोहित (Priest of Sacrifice)  
हो, देवताहरूको ऋत्विज (Divine Invoker) हो, होता (Caller) हो, र रत्नहरूको  
धारक (Bearer of Treasures) हो।

[यस मन्त्रले "अग्नि" लाई सृष्टिको पहिलो र प्रधान तत्वको रूपमा प्रस्तुत गरेको  
छ। "अग्निमीळे पुरोहितं" भन्नाले अग्नि केवल भौतिक आगो मात्र होइन, बरु यो  
यज्ञको पुरोहित' अर्थात् अगाडि रहने र मार्गनिर्देश गर्ने शक्ति हो। जसरी आगोले  
अन्धकार हटाएर बाटो देखाउँछ, त्यसरी नै यो ईश्वरीय अग्निले हाम्रो जीवनलाई  
सही दिशामा डोर्‍याउँछ। "यज्ञस्य देवमृत्विजम् होतांरं" को अर्थ हो अग्नि नै त्यो  
माध्यम हो जसले हाम्रो प्रार्थना र आहुतिलाई परमात्मासम्म पुर्‍याउँछ। अग्निले  
होता' बनेर दिव्य शक्तिहरूलाई हाम्रो जीवनमा आमन्त्रण गर्दछ। मन्त्रको

वेद सूत्रः चार वेदको व्यावहारिक सार सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण अन्तिम शब्द "रत्नधातमम्" अत्यन्तै महत्वपूर्ण छ; यसको अर्थ अग्निले सबैभन्दा मूल्यवान रत्न 'वा सम्पत्ति' धारण गर्दछ। यहाँ रत्न भन्नाले भौतिक धन मात्र नभई ज्ञान, तेज र आत्मिक शक्ति जस्ता बहुमूल्य गुणहरूलाई बुझिन्छ। आध्यात्मिक रूपमा, अग्नि हाम्रो भित्री जठराग्नि (पाचन शक्ति) र ज्ञानाग्नि (विवेक) को प्रतीक हो। यो मन्त्रले हामीलाई सिकाउँछ कि यदि हामीले आफ्नो भित्री अग्निलाई शुद्ध र प्रज्वलित राख्यौं भने, हामीले जीवनका सबै वास्तविक रत्नहरू प्राप्त गर्न सक्छौं। ऋग्वेदको सुरुवात नै अग्नि बाट हुनुको अर्थ जीवनमा प्रकाश, उर्जा र रूपान्तरणको आवश्यकतालाई जोड दिनु हो।]

*जीवन उपयोग (Life Application):* आफ्नो भित्रको अग्नि (Inner Fire) — जिज्ञासा (Curiosity), उत्साह (Enthusiasm), र समर्पण (Dedication) — लाई सधैं जलाइराख्नुहोस्। यो आन्तरिक अग्नि नै जीवनको असली सम्पत्ति (True Wealth) हो।

*वैज्ञानिक सन्दर्भ (Scientific Context):* तन्त्रिका विज्ञानले (Neuroscience) देखाएको छ कि प्रेरणा (Motivation) र उत्साह (Enthusiasm) मस्तिष्कको डोपामिन प्रणाली (Dopamine System) सँग सम्बन्धित छ। जब हामी कुनै कार्यमा गहिरो रुचि (Deep Interest) राख्छौं, डोपामिनको स्तर बढ्छ र कार्यक्षमता (Performance) सुधरिन्छ।

~ ~ ~

## ऋचा ५: उषाको स्तुति (Hymn to Dawn — New Beginnings)

उद्वयं तमसस्परि ज्योतिष्पश्यन्त उत्तरम्।  
देवं देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम्॥

— ऋग्वेद १.५०.१०

(udvayaṃ tamasaspari jyotiṣpaśyanta uttaram /  
devaṃ devatrū sūryamaganma jyotiruttamam ||)



वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
नेपाली अर्थ: हामी अन्धकार (Darkness) बाट माथि उठेर उत्कृष्ट ज्योति  
(Supreme Light) हेर्दैछौं। हामी देवताहरूमध्ये सूर्य (Sun) — त्यो सर्वोत्तम  
प्रकाश (Ultimate Light) — कहाँ पुगेका छौं।

/ यस मन्त्रले "तमसस्परि" अर्थात् अन्धकारभन्दा माथि उठ्ने संकल्पलाई व्यक्त गर्दछ। यहाँ अन्धकार 'भन्नाले केवल रातको अँध्यारो मात्र नभई मनको अज्ञानता, डर, आलस्य र नकारात्मकतालाई बुझिन्छ। "उद्वयं ज्योतिष्पश्यन्त उत्तरम्" को अर्थ हो हामी त्यो उत्कृष्ट ज्योति (Supreme Light) तर्फ हेरिरहेका छौं, जुन प्रकाशले जीवनलाई स्पष्टता र सत्य प्रदान गर्दछ। मन्त्रको उत्तरार्धमा "देवं देवत्रा सूर्यमगन्म" भनिएको छ, जसको अर्थ हामी देवताहरूका पनि देवता, त्यो सूर्य 'सम्म पुगिसकेका छौं। यहाँ सूर्यलाई "ज्योतिरुत्तमम्" (सर्वोत्तम प्रकाश) भनिएको छ। आध्यात्मिक रूपमा, यसले आत्म-साक्षात्कार' को अवस्थालाई बुझाउँछ। जसरी सूर्यको उदयले सारा जगतको अन्धकार मेटिन्छ, त्यसरी ही ईश्वरीय ज्ञानको उदयले साधकको जीवनका सबै भ्रमहरू अन्य हुन्छन्। यो मन्त्रले हामीलाई सिकाउँछ कि जीवनको वास्तविक लक्ष्य निम्न स्तरका विचार र संकुचित घेराबाट माथि उठेर त्यो 'परम प्रकाश' वा 'दिव्य चेतना' मा विलीन हुनु हो। यो मन्त्र केवल एउटा प्रार्थना मात्र होइन, बरु अन्धकारबाट प्रकाशतर्फ र असत्यबाट सत्यतर्फको एउटा सफल यात्राको उद्घोष हो।]

*जीवन उपयोग (Life Application):* जीवनमा कठिन समय (Difficult Times) आउँदा निराश नहुनुहोस्। हरेक रातपछि बिहान आउँछ। अन्धकारबाट प्रकाशतर्फको यात्रा (Journey from Darkness to Light) नै जीवनको उद्देश्य हो।

*वैज्ञानिक सन्दर्भ (Scientific Context):* क्रोनोबायोलोजी (Chronobiology) ले देखाएको छ कि बिहानको सूर्यको प्रकाश (Morning Sunlight) ले शरीरको सर्काडियन रिदम (Circadian Rhythm) लाई नियमित गर्दछ, मेलाटोनिन (Melatonin) र कोर्टिसोल (Cortisol) को सन्तुलन कायम राख्छ। (सन्दर्भ: Walker, M., 2022, Nature Reviews Neuroscience)

~ ~ ~

**ऋचा ६: संगठनको शक्ति (Power of Unity)**

**संगच्छध्वं संवदध्वं सं वो मनांसि जानताम्।  
देवा भागं यथा पूर्वे सञ्जानाना उपासते॥**

— ऋग्वेद १०.१९१.२

*(saṃgacchadhvaṃ saṃvadadhvaṃ saṃ vo manāṃsi jānatām /  
devā bhāgaṃ yathā pūrve sañjānānā upāsate ||)*

नेपाली अर्थ: सँगै हिँड्नुहोस् (Walk Together), सँगै बोल्नुहोस् (Speak Together), तिम्रा मनहरू एकमत होऊन् (Let Your Minds Unite)। जसरी पूर्वजहरू (Ancestors) ले मिलेर आफ्नो भाग (Share) ग्रहण गरे, त्यसरी नै गर।

/यस मन्त्रले "संगच्छध्वं" अर्थात् सँगै हिँड्नुहोस् 'भनी सामूहिक यात्राको सन्देश दिन्छ। यसको अर्थ केवल शारीरिक रूपमा सँगै हिँड्नु मात्र होइन, बरु एउटै लक्ष्य र उद्देश्यका लागि एकजुट भएर अगाडि बढ्नु हो। "संवदध्वं" को अर्थ हो सँगै बोल्नुहोस् वा संवाद गर्नुहोस्; जसले विचारको आदानप्रदान र आपसी समझदारीलाई जोड दिन्छ। जब मानिसहरूबीच खुला र स्पष्ट कुराकानी हुन्छ, तब मात्र भ्रम र विवादको अन्त्य हुन्छ। मन्त्रको अर्को महत्वपूर्ण पक्ष "सं वो मनांसि जानताम्" हो, जसको अर्थ हाम्रा मनहरू एक होऊन् भन्ने हुन्छ। यसले भावनात्मक र मानसिक एकता (Unity of Mind) को कुरा गर्दछ। मन्त्रको उत्तरार्धमा "देवा भागं यथा पूर्वे" भन्दै हाम्रा पूर्वज र देवताहरूको उदाहरण दिइएको छ, जसरी उनीहरूले आफ्नो जिम्मेवारी र प्राप्त उपलब्धिहरू (भाग) लाई मिलेर बाँडेका थिए, त्यसरी नै हामीले पनि स्वार्थ त्यागेर मिलिजुली बस्नुपर्छ। आध्यात्मिक रूपमा, यसले वसुधैव कुटुम्बकम् (संसार नै एउटा परिवार हो) भन्ने दर्शनलाई चरितार्थ गर्छ। यो मन्त्रले हामीलाई सिकाउँछ कि कुनै पनि राष्ट्र, समाज वा परिवारको शक्ति त्यसको एकतामा निहित हुन्छ। जब हामी आफ्नो व्यक्तिगत अहंकारलाई त्यागेर सामूहिक हितका लागि काम गर्छौं, तब मात्र वास्तविक शान्ति र प्रगति सम्भव छ। यो मन्त्र आजको द्वन्द्वग्रस्त संसारका लागि एकताको महामन्त्र हो।]

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
जीवन उपयोग (Life Application): परिवार, समाज, र राष्ट्रमा एकता (Unity) कायम  
राख्नुहोस्। सामूहिक बुद्धि (Collective Intelligence) व्यक्तिगत बुद्धिभन्दा सधैं  
शक्तिशाली हुन्छ।

वैज्ञानिक सन्दर्भ (Scientific Context): सामाजिक मनोविज्ञान (Social Psychology)  
को अनुसन्धानले देखाएको छ कि सामूहिक निर्णय (Group Decision Making) र  
सहकार्य (Collaboration) ले व्यक्तिगत प्रयासभन्दा राम्रो परिणाम दिन्छ। (सन्दर्भ:  
Woolley, A.W., et al., 2022, Science)

~ ~ ~

## ऋचा ७: विश्वव्यापी प्रार्थना (Universal Prayer)

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।  
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत्॥

— वैदिक शान्ति मन्त्र

(om sarve bhavantu sukhinah sarve santu nirāmayāḥ /  
sarve bhadraṇi paśyantu mā kaścidduḥkhabhāgbhavet ||)

नेपाली अर्थ: सबै सुखी होऊन् (May All Be Happy)। सबै रोगमुक्त होऊन्  
(May All Be Free from Disease)। सबैले शुभ (Auspicious) कुराहरू  
देखून्। कसैले पनि दुःख नपाओस्।

/यस मन्त्रले कुनै खास जाति, धर्म वा राष्ट्रको लागि मात्र नभई "सर्वे" अर्थात् सबै  
को लागि सुख र शान्तिको कामना गर्दछ। "सर्वे भवन्तु सुखिनः" भन्नाले संसारका  
समस्त प्राणीहरू भौतिक, मानसिक र आध्यात्मिक रूपमा सुखी होऊन् भन्ने  
बुझिन्छ। "सर्वे सन्तु निरामयाः" ले सबैलाई रोगमुक्त र निरोगी शरीरको आशीर्वाद  
दिन्छ, किनकि स्वास्थ्य नै सबैभन्दा ठूलो धन हो। मन्त्रको अर्को महत्वपूर्ण पक्ष  
"सर्वे भद्राणि पश्यन्तु" हो, जसको अर्थ हो सबैले शुभ र मंगलमय कुराहरू मात्र  
देखून्, अर्थात् मानिसको दृष्टिकोण सकारात्मक होस् र कसैको पनि कुभलो  
नहोस्। "मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत्" को अर्थ हो— यो संसारमा कोही पनि दुःखको  
भागी बन्नु नपरोस्। आध्यात्मिक रूपमा, यो मन्त्रले 'करुणा' र 'विश्व-बन्धुत्व' को

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल। वेद म्यानिफेस्टो। Page 27 of 154

वेद सूत्रः चार वेदको व्यावहारिक सार सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
उच्चतम आदर्शलाई व्यक्त गर्दछ। यसले हामीलाई सिकाउँछ कि हाम्रो व्यक्तिगत  
सुख तब मात्र पूर्ण हुन्छ, जब हाम्रो वरिपरिको समाज र प्रकृति पनि सुखी र शान्त  
हुन्छ। यो मन्त्रले संकुचित स्वार्थबाट माथि उठेर सबैको भलोमा नै मेरो भलो छ  
भन्ने भावना जागृत गराउँछ। यो केवल एउटा प्रार्थना मात्र होइन, बरु शान्तिपूर्ण र  
समृद्ध विश्व निर्माण गर्ने एउटा दिव्य संकल्प हो।]

*जीवन उपयोग (Life Application): आफ्नो सुखमात्र नभई सबैको कल्याण (Welfare of All) को कामना गर्नुहोस्। यो प्रार्थना दैनिक जीवनमा करुणा (Compassion) र सहानुभूति (Empathy) बढाउँछ।*

*वैज्ञानिक सन्दर्भ (Scientific Context): सकारात्मक मनोविज्ञान (Positive Psychology) को अनुसन्धानले देखाएको छ कि अरूको भलाईको कामना (Loving-Kindness Meditation) गर्दा आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health) पनि सुधरिन्छ। (सन्दर्भः Fredrickson, B., et al., 2021, Journal of Positive Psychology)*

~ ~ ~

## ऋचा ८: ज्ञानको प्रकाश (Light of Knowledge)

ॐ असतो मा सद्गमय। तमसो मा ज्योतिर्गमय।

मृत्योर्मा अमृतं गमय॥

— बृहदारण्यक उपनिषद् १.३.२८

*(om asato mā sadgamaya / tamaso mā jyotirgamaya /  
mṛtyormā amṛtaṁ gamaya ||)*

नेपाली अर्थः असत्यबाट (From Untruth) सत्यतर्फ (To Truth) लैजाऊ।  
अन्धकारबाट (From Darkness) प्रकाशतर्फ (To Light) लैजाऊ। मृत्युबाट  
(From Death) अमृतत्वतर्फ (To Immortality) लैजाऊ।

/ यस मन्त्रले मानव जीवनका तीनवटा ठूला अवरोधहरू "असत्य, अन्धकार र  
मृत्यु" बाट मुक्ति पाउने प्रार्थना गर्दछ। "असतो मा सद्गमय" भन्नाले हामीलाई  
नाशवान र परिवर्तनशील संसार (असत्य) बाट शाश्वत र अविनाशी तत्व (सत्य वा

अथर्ववेदाचार्यः नारायण धिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल। वेद म्यानिफेस्टो। Page 28 of 154

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
 ब्रह्म) तर्फ लैजाऊ भन्ने बुझिन्छ। "तमसो मा ज्योतिर्गमय" को अर्थ हो हामीलाई  
 अज्ञानताको अन्धकारबाट बाहिर निकालेर आत्मज्ञानको दिव्य प्रकाशतर्फ  
 डोर्‍याऊ। यहाँ तम 'भनेको आलस्य, भ्रम र मोह हो भने ज्योति 'भनेको स्पष्टता र  
 विवेक हो। मन्त्रको अन्तिम र सबैभन्दा महत्वपूर्ण भाग "मृत्योर्मा अमृतं गमय" हो,  
 जसको अर्थ हामीलाई मृत्युबाट अमृतत्वतर्फ लैजाऊ 'भन्ने हुन्छ। यहाँ अमृतत्व  
 भन्नाले शरीर नमर्ने कुरा होइन, बरु शरीर मरे पनि आत्मा अजर-अमर छ भन्ने  
 सत्यलाई बुझ्नु हो। आध्यात्मिक रूपमा, यो मन्त्रले एउटा साधकको रूपान्तरण  
 (Transformation) को चाहनालाई व्यक्त गर्दछ। यसले हामीलाई सिकाउँछ कि  
 जीवनको वास्तविक उद्देश्य केवल भौतिक वस्तुहरूको प्राप्ति मात्र होइन, बरु  
 आफ्नो चेतनालाई निम्न स्तरबाट उच्च स्तरमा उठाउनु हो। यो मन्त्रले मानिसलाई  
 सीमितताबाट असीमिततातर्फ र दुःखबाट आनन्दतर्फ लाग्न प्रेरित गर्दछ।]

जीवन उपयोग (Life Application): जीवनमा सधैं सत्य, ज्ञान, र शाश्वत मूल्यहरू  
 (Eternal Values) तर्फ अग्रसर हुनुहोस्। अज्ञानता (Ignorance), भ्रम (Illusion), र  
 क्षणिक सुखहरू (Temporary Pleasures) बाट माथि उठ्नुहोस्।

वैज्ञानिक सन्दर्भ (Scientific Context): शैक्षिक मनोविज्ञान (Educational  
 Psychology) ले देखाएको छ कि "ग्रोथ माइन्डसेट" (Growth Mindset) — अर्थात् सधैं  
 सिक्ने र बढ्ने मानसिकता — ले जीवनमा सफलता र सन्तुष्टि बढाउँछ। (सन्दर्भ: Dweck,  
 C., 2023, *Mindset: Updated Edition*, Random House)

~ ~ ~

## ऋचा ९: इन्द्रको शक्ति (Power of Indra — Overcoming Obstacles)

इन्द्रं वर्धन्तो अप्तुरः कृण्वन्तो विश्वमार्यम्।  
 अपघ्नन्तो अराव्यः ॥

— ऋग्वेद १.६३.५

(indram vardhanto apturāḥ kṛṇvanto viśvamāryam /  
 apaghñanto arāvaṇaḥ ॥)

अथर्ववेदाचार्यः नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल। वेद म्यानिफेस्टो। Page 29 of 154

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
नेपाली अर्थ: इन्द्रलाई बढाउँदै (Strengthening Indra), सम्पूर्ण संसारलाई श्रेष्ठ  
(Noble) बनाउँदै, शत्रुहरूलाई (Enemies — inner obstacles) पराजित गर्दै।

/यस मन्त्रले व्यक्तिगत विकास र वैश्विक कल्याणको एउटा सुन्दर खाका प्रस्तुत गर्दछ। "इन्द्रं वर्धन्तो" भन्नाले हाम्रो भित्री ईश्वरीय शक्ति, संकल्प र ऐश्वर्यलाई बढाउनु भन्ने बुझिन्छ; इन्द्र यहाँ दृढ इच्छाशक्ति र आत्मिक बलको प्रतीक हुन्। "अप्तुरः" को अर्थ हो कर्ममा तत्पर रहनु वा सक्रिय हुनु, अर्थात् आलस्य त्यागेर निरन्तर सत्कर्ममा लाग्नु। मन्त्रको सबैभन्दा महत्वपूर्ण र विश्वविख्यात उद्घोष "कृण्वन्तो विश्वमार्यम्" हो, जसको अर्थ सम्पूर्ण संसारलाई आर्य (श्रेष्ठ) बनाऔं भन्ने हुन्छ। यहाँ 'आर्य'को अर्थ कुनै जाति विशेष नभएर गुण, कर्म र स्वभावले श्रेष्ठ व्यक्ति हो। यसले हामीलाई आफ्नो ज्ञान, सदाचार र प्रेमद्वारा सारा संसारलाई नै सभ्य र सुसंस्कृत बनाउने जिम्मेवारी दिन्छ। "अपघ्नन्तो अराव्यः" भन्नाले हाम्रा भित्री शत्रुहरू जस्तै क्रोध, लोभ, ईर्ष्या र संकुचित विचारहरूलाई पराजित गर्नु भन्ने बुझिन्छ। आध्यात्मिक रूपमा, यो मन्त्रले स्वपरकल्याण (आफ्नो र अरूको भलो) को सिद्धान्तलाई बुझाउँछ। यसले हामीलाई सिकाउँछ कि हाम्रो जीवन तब मात्र सार्थक हुन्छ, जब हामी आफू पनि श्रेष्ठ बन्छौं र अरूलाई पनि श्रेष्ठ बन्न प्रेरित गर्छौं। यो मन्त्रले संकुचित स्वार्थबाट माथि उठेर विश्वभरि नै मानवता, नैतिकता र शान्तिको ज्योति फैलाउन हामीलाई आह्वान गर्दछ।]

*जीवन उपयोग (Life Application): "कृण्वन्तो विश्वमार्यम्" — सम्पूर्ण संसारलाई श्रेष्ठ बनाउनुहोस्। यो ऋग्वेदको सबैभन्दा प्रेरणादायक (Inspiring) सन्देश हो। आफ्नो वरिपरिको संसारलाई राम्रो बनाउने प्रयास गर्नुहोस्।*

*वैज्ञानिक सन्दर्भ (Scientific Context): सकारात्मक मनोविज्ञानले (Positive Psychology) देखाएको छ कि "प्रोसोसियल बिहेभियर" (Prosocial Behavior) — अर्थात् अरूको भलाइका लागि गरिने कार्य — ले आफ्नो खुसी (Happiness) र जीवन सन्तुष्टि (Life Satisfaction) बढाउँछ।*

~ ~ ~

**ऋचा १०: पृथ्वी माताको स्तुति (Hymn to Mother Earth)****माता भूमिः पुत्रोऽहं पृथिव्याः ।****पर्जन्यः पिता स उ नः पिपर्तु ॥**

— अथर्ववेद १२.१.१२ / ऋग्वेदीय परम्परा

*(mā tā bhūmīḥ putro'haṁ pṛthivyāḥ /**parjanyaḥ pitā sa u naḥ pipartu ॥)*

नेपाली अर्थ: पृथ्वी (Earth) मेरी माता (Mother) हो, म पृथ्वीको पुत्र (Son of Earth) हुँ। पर्जन्य (Rain/Sky) पिता (Father) हो, उहाँले हामीलाई पोषण गर्नुन्।

/यस मन्त्रले शदियौँ अघि नै पर्यावरण संरक्षण 'र प्रकृतिको प्रति कृतज्ञताको जग बसालेको छ। "माता भूमिः पुत्रोऽहं पृथिव्याः" भन्नाले यो धर्ती केवल माटोको थुप्रो मात्र होइन, बरु साक्षात् माता 'हो र हामी यसका सन्तान हौँ भन्ने बोध गराउँछ। जसरी एउटी आमाले आफ्नो सन्तानको पालनपोषण गर्छिन्, त्यसरी नै पृथ्वीले हामीलाई अन्न, जल र आश्रय दिएर जीवित राखेकी छिन्। "पर्जन्यः पिता" भन्नाले आकाशबाट बर्सने बादल वा वर्षालाई पिता 'को रूपमा सम्मान गरिएको छ, जसले धर्ती मातालाई उर्वर बनाउँछ र जीवनको सञ्चार गर्छ। "स उ नः पिपर्तु" को अर्थ हो उहाँले हामीलाई पोषण र रक्षा गर्नुन्। आध्यात्मिक रूपमा, यो मन्त्रले हामीलाई अहंकार 'त्यागेर प्रकृतिको एक विनम्र अंशको रूपमा बाँच्न सिकाउँछ। यसले सन्देश दिन्छ कि यदि हामीले पृथ्वीलाई माता 'मान्छौँ भने, हामीले यसको दोहन होइन, संरक्षण र पूजा गर्नुपर्छ। आजको विश्वव्यापी जलवायु परिवर्तन र वातावरणीय संकटको समयमा यो मन्त्रले हामीलाई पुनः प्रकृतिसँग जोडिन, प्रदूषण रोक्न र सबै प्राणीहरूको साझा घर पृथ्वी 'लाई सुरक्षित राख्न प्रेरणा दिन्छ। यो मन्त्रले मानिसलाई 'उपभोक्ता' बाट 'संरक्षक' मा रूपान्तरण हुन आह्वान गर्दछ।]

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
जीवन उपयोग (Life Application): प्रकृतिलाई माताको रूपमा सम्मान गर्नुहोस्।  
वातावरण संरक्षण (Environmental Conservation) मात्र कर्तव्य (Duty) होइन, यो  
कृतज्ञता (Gratitude) को अभिव्यक्ति हो।

वैज्ञानिक सन्दर्भ (Scientific Context): "गाइया परिकल्पना" (Gaia Hypothesis)  
अनुसार पृथ्वी एउटा जीवित प्रणाली (Living System) हो जसले आफ्नो वातावरणलाई  
जीवनयोग्य बनाइराख्छ। (सन्दर्भ: Lovelock, J., 2020, Novacene, MIT Press)

~ ~ ~

## ऋचा ११: वाणीको शक्ति (Power of Speech)

अहं रुद्रेभिर्वसुभिश्चराम्यहमादित्यैरुत विश्वदेवैः।  
अहं मित्रावरुणोभा बिभर्म्यहमिन्द्राग्नी अहमश्विनोभा॥

— ऋग्वेद १०.१२५.१ (देवी सूक्त / वाक् सूक्त)

(*aham rudrebhirvasubhiṣcarāmyahamādityairuta viśvadevaiḥ* /  
*aham mitravaruṇobhā bibharmyahamindrāgnī ahamaśvinobhā* //)

नेपाली अर्थ: म रुद्रहरू, वसुहरू, आदित्यहरू, र विश्वदेवहरूसँग विचरण गर्दछु।  
म मित्र र वरुण दुवैलाई धारण गर्दछु। म इन्द्र र अग्नि, र अश्विनीकुमार दुवैलाई  
धारण गर्दछु।

/यस मन्त्रले 'आत्म-साक्षात्कार'को उच्चतम अवस्थालाई प्रकट गर्दछ, जहाँ एक  
मानव चेतनाले आफूलाई सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको आधारको रूपमा अनुभव गर्दछ।  
"अहं रुद्रेभिर्वसुभिश्चराम्यहम्" भन्नाले 'म नै त्यो शक्ति हुँ जो रुद्र, वसु र  
आदित्यहरू (विभिन्न प्राकृतिक र दिव्य शक्तिहरू) मा व्याप्त भएर विचरण  
गर्दछु' भन्ने बुझिन्छ। यहाँ 'अहम्' (म) शब्द कुनै व्यक्तिगत अहंकारको प्रतीक  
होइन, बरु यो त्यो 'परम चेतना' (Supreme Consciousness) वा 'आदि शक्ति' हो  
जसले सम्पूर्ण सृष्टि सञ्चालन गर्छ। "अहं मित्रावरुणोभा बिभर्मि" को अर्थ हो म नै  
मित्र (सद्भाव), वरुण (नैतिक नियम), इन्द्र (शक्ति) र अग्नि (प्रकाश) जस्ता सबै  
तत्वहरूलाई धारण गर्ने आधार हुँ। आध्यात्मिक रूपमा, यसले 'अद्वैत' दर्शनलाई



वेद सूत्रः चार वेदको व्यावहारिक सार सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण बुझाउँछ। अर्थात्, बाहिर देखिएका सबै देवी-देवता र शक्तिहरू वास्तवमा हाम्रो आफ्नै भित्री आत्माका विभिन्न रूपहरू हुन्। यो मन्त्रले हामीलाई सिकाउँछ कि हामी सीमित वा कमजोर जीव होइनौं; हामीभित्र त्यो अनन्त शक्ति लुकेको छ जसले सारा ब्रह्माण्डलाई थामेको छ। जब मानिसले आफ्नो वास्तविक स्वरूपलाई चिन्छ, तब उसले आफूलाई सबैमा र सबैलाई आफूमा देख्न थाल्छ। यो मन्त्रले शक्ति 'को वास्तविक स्रोत हाम्रो आफ्नै चेतना हो भन्ने कुरामा जोड दिन्छ।]

जीवन उपयोग (Life Application): वाणी (Speech) मा अपार शक्ति छ। बोल्नुअघि सोच्नुहोस्। शब्दहरूले निर्माण (Create) पनि गर्छन् र विनाश (Destroy) पनि। सत्य, मधुर, र हितकारी वचन बोल्नुहोस्।

वैज्ञानिक सन्दर्भ (Scientific Context): भाषाविज्ञान (Linguistics) र तन्त्रिका विज्ञानले (Neuroscience) देखाएको छ कि शब्दहरूले मस्तिष्कको संरचना (Brain Structure) मा परिवर्तन ल्याउँछन्। सकारात्मक शब्दहरूले (Positive Words) न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) मार्फत मस्तिष्कलाई सुदृढ बनाउँछन्। (सन्दर्भ: Newberg, A., 2021, Words Can Change Your Brain, Avery)

~ ~ ~

## ऋचा १२: सूर्यको महिमा (Glory of the Sun — Source of Life)

उद्यन्नद्य मित्रमह आरोहन्नुत्तरां दिवम्।  
हृद्रोगं मम सूर्य हरिमाणं च नाशय ॥

— ऋग्वेद १.५०.११

(udyannadya mitramaha ārohannuttarām divam /  
hṛdrogaṃ mama sūrya harimāṇaṃ ca nāśaya ॥)

नेपाली अर्थ: हे मित्र सूर्य! आज उदय हुँदै उच्च आकाशमा चढ्दै, मेरो हृदय रोग (Heart Disease) र पीलिया जन्डिस (Jaundice) लाई नष्ट गर।

वेद सूत्रः चार वेदको व्यावहारिक सार सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
 / यस मन्त्रले "उद्यन्नद्य" अर्थात् सूर्यको उदयसँगै आउने प्राणशक्तिको प्रार्थना गर्दछ। "मित्रमह आरोहन्नुत्तरां दिवम्" भन्नाले सबैका मित्र 'सूर्य जब आकाशको उचाइमा चढ्दै जानुहुन्छ, उहाँको प्रकाश झन् प्रखर र प्रभावशाली बन्दै जान्छ। मन्त्रको मुख्य भाग "हृद्रोगं मम सूर्य हरिमाणं च नाशय" ले दुईवटा विशिष्ट शारीरिक अवस्थाको चर्चा गर्दछः हृद्रोग (हृदयसँग सम्बन्धित समस्या वा मानसिक चिन्ता) र हरिमाण (शरीर पहेँलो हुने रोग वा जन्डिस)। यहाँ सूर्यलाई 'नाशय' अर्थात् यी रोगहरूलाई नष्ट गर्न आह्वान गरिएको छ। आध्यात्मिक र वैज्ञानिक रूपमा, यसले सूर्यको किरणमा हुने आरोग्य शक्ति 'लाई बुझाउँछ। सूर्यको प्रकाशले केवल बाहिरी अन्धकार मात्र होइन, शरीरभित्रका विकार र मनका नकारात्मक भावनाहरूलाई पनि शुद्ध पार्छ। यसले हामीलाई सिकाउँछ कि प्रकृति नै हाम्रो सबैभन्दा ठूलो चिकित्सक हो। बिहानको कलिलो घाममा बस्नु र सूर्यको तेजलाई आत्मसात् गर्नु शारीरिक स्वास्थ्य र मानसिक प्रसन्नताका लागि अनिवार्य छ। यो मन्त्रले मानव जीवनमा 'प्रकाश' र 'स्वास्थ्य' बीचको अटूट सम्बन्धलाई उजागर गर्दै हामीलाई प्राकृतिक जीवनशैली अपनाउन प्रेरित गर्दछ।]

*जीवन उपयोग (Life Application): बिहानको सूर्यको प्रकाश (Morning Sunlight) मा बस्नुहोस्। यसले शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य (Physical and Mental Health) दुवैमा सुधार ल्याउँछ।*

*वैज्ञानिक सन्दर्भ (Scientific Context): भिटामिन डी (Vitamin D) को मुख्य स्रोत सूर्यको प्रकाश हो। सन् २०२३ मा The Lancet मा प्रकाशित अध्ययनले भिटामिन डीको कमीले हृदय रोग (Cardiovascular Disease) को जोखिम बढाउँछ भनेर पुष्टि गरेको छ।*

~ ~ ~

## ऋचा १३: जलको पवित्रता (Sacredness of Water)

**आपो हि ष्ठा मयोभुवस्ता न ऊर्जे दधातन।  
 महे रणाय चक्षसे॥**

— ऋग्वेद १०.९.१

नेपाली अर्थ: हे जलहरू (Waters)! तिमीहरू सुखदायी (Bliss-giving) छौ। हामीलाई ऊर्जा (Energy) प्रदान गर। हामीलाई महान् आनन्द (Great Joy) र दर्शन (Vision) दिनुहोस्।

[ यस मन्त्रले "आपो हि ष्ठा मयोभुवस्ता" भन्दै जललाई 'सुखको स्रोत' (Bliss-giving) को रूपमा सम्बोधन गर्दछ। जल केवल प्यास मेटाउने तरल पदार्थ मात्र होइन, बरु यो जीवनको आधार र शान्तिको संवाहक हो। "ना न ऊर्जे दधातन" को अर्थ हो हामीलाई ऊर्जा (Energy) प्रदान गर। यसले जलमा लुकेको जीवनी शक्ति (Vitality) लाई संकेत गर्दछ, जसले हाम्रो शरीर र मनलाई पुनर्जीवित गराउँछ। मन्त्रको उत्तरार्ध "महे रणाय चक्षसे" अत्यन्तै गहिरो छ; यसको अर्थ हो हामीलाई महान् आनन्द र दिव्य दृष्टि (Vision) दिनुहोस्। आध्यात्मिक रूपमा, जललाई 'शुद्धता' को प्रतीक मानिन्छ। जसरी जलले बाहिरी शरीरको फोहोर पखाल्छ, त्यसरी नै यसको चिन्तनले मनका विकारहरूलाई सफा गरी बुद्धिलाई निर्मल बनाउँछ। 'चक्षसे' भन्नाले यहाँ चर्मचक्षु मात्र होइन, ज्ञानचक्षु (आन्तरिक दृष्टि) खुल्ने कुरा गरिएको छ। यो मन्त्रले हामीलाई सिकाउँछ कि प्रकृति प्रदत्त जलको सम्मान गर्नु र यसलाई शुद्ध राख्नु भनेको आफ्नो स्वास्थ्य, ऊर्जा र मानसिक स्पष्टतालाई जोगाउनु हो। यसले जललाई औषधिको रूपमा र दिव्य शक्तिको रूपमा ग्रहण गर्न प्रेरित गर्दछ। ]

जीवन उपयोग (Life Application): पानीलाई सम्मान गर्नुहोस् र यसको संरक्षण (Conservation) गर्नुहोस्। शुद्ध पानी (Clean Water) जीवनको आधार हो। दैनिक पर्याप्त पानी पिउनुहोस्।

वैज्ञानिक सन्दर्भ (Scientific Context): जल विज्ञान (Hydrology) र स्वास्थ्य विज्ञानले (Health Science) पानीको महत्त्व पुष्टि गरेको छ। WHO को सन् २०२३ को प्रतिवेदन अनुसार शुद्ध पानीको अभावले विश्वमा वार्षिक ४.८५ लाख मृत्यु हुन्छ।

~ ~ ~

**ऋचा १४: मित्रताको महत्त्व (Importance of Friendship)**

**सखा सख्ये अपरीतमाहुर्विश्वे देवासो अदितिश्च माता ।**

**अनुव्रताः सचन्तां तन्नो अर्यमा देवो नयतु स्वस्ति ॥**

— ऋग्वेद परम्परा

*(sakhā sakhye aparītamāhurviśve devāso aditiśca mātā |*

*anuvratāḥ sacantām tanno aryamā devo nayatu svasti ||)*

नेपाली अर्थ: साथीले साथीलाई (Friend to Friend) अपरिमित (Boundless) भन्छन्। सबै देवताहरू र अदिति माताले यसो भनेका छन्। अनुव्रतीहरू (Faithful Ones) सँगै रहून्। अर्यमा देवताले हामीलाई कल्याणतर्फ लैजाऊन्।

/ यस मन्त्रले "सखा सख्ये" अर्थात् साथीले साथीका लागि 'गर्ने निस्वार्थ त्याग र प्रेमलाई "अपरितम्" (*Boundless*/असीमित) भनेको छ। यसको अर्थ मित्रताको कुनै सीमा हुँदैन र यो संसारको सबैभन्दा पवित्र सम्बन्ध हो। "विश्वे देवासो अदितिश्च माता" भन्नाले सबै देवताहरू र आदिमाता अदितिले पनि मित्रताको यो महिमालाई स्वीकार गरेका छन् भन्ने बुझिन्छ। मन्त्रको अर्को महत्वपूर्ण पक्ष "अनुव्रताः सचन्तां" हो, जसको अर्थ एउटै व्रत वा संकल्पमा बाँधिएका (*Faithful*) साथीहरू सधैं सँगै रहून् 'भन्ने हुन्छ। यसले विचार र उद्देश्यमा एकरूपता भएका व्यक्तिहरूको समूहले नै समाजमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सक्छ भन्ने कुरालाई जोड दिन्छ। मन्त्रको अन्त्यमा "तन्नो अर्यमा देवो नयतु स्वस्ति" भन्दै अर्यमा देवता (जो पितृ र सम्बन्धका संरक्षक मानिन्छन्) सँग प्रार्थना गरिएको छ कि उहाँले हामीलाई सधैं 'स्वस्ति' अर्थात् कल्याण र मङ्गलको मार्गमा डोर्‍याउनुहोस्। आध्यात्मिक रूपमा, यसले हामीलाई सिकाउँछ कि जीवनको यात्रामा असल मित्रहरूको साथ हुनु ईश्वरको ठूलो कृपा हो। यो मन्त्रले हामीलाई आफ्ना सम्बन्धहरूमा इमानदार रहन, आपसी विश्वास कायम राख्न र सबैको भलो चिताउँदै अगाडि बढ्न प्रेरित गर्दछ। ]

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
जीवन उपयोग (Life Application): सच्चा मित्रता (True Friendship) जीवनको अमूल्य  
सम्पत्ति हो। विश्वासयोग्य (Trustworthy) साथीहरूसँग गहिरो सम्बन्ध (Deep  
Relationship) बनाउनुहोस्।

वैज्ञानिक सन्दर्भ (Scientific Context): सामाजिक मनोविज्ञानले (Social Psychology)  
देखाएको छ कि बलियो सामाजिक सम्बन्ध (Strong Social Bonds) ले दीर्घायु  
(Longevity), मानसिक स्वास्थ्य, र जीवन सन्तुष्टि बढाउँछ। (सन्दर्भ: Holt-Lunstad, J.,  
2023, Annual Review of Psychology)

~ ~ ~

## ऋचा १५: आत्मबल (Self-Strength)

उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत।  
क्षुरस्य धारा निशिता दुरत्यया दुर्गं पथस्तत्कवयो वदन्ति॥

— कठोपनिषद् १.३.१४ / वैदिक परम्परा

(uttiṣṭhata jāgrata prāpya varānnibodhata |

kṣurasya dhārā niśitā duratyayā durgam pathastatkavayo vadanti ||)

नेपाली अर्थ: उठ! जाग! श्रेष्ठ गुरुहरूकहाँ पुगेर ज्ञान प्राप्त गर! छुराको धार  
(Razor's Edge) जस्तो तीखो र कठिन छ त्यो बाटो, कवि (Wise Ones) हरूले  
भन्छन्।

/ यस मन्त्रले मानव चेतनालाई जडता र अज्ञानताबाट बाहिर निस्कन एउटा  
सिंहनाद गर्दछ। "उत्तिष्ठत जाग्रत" भन्नाले केवल ओछ्यानबाट उठ्नु मात्र होइन,  
बरु मोहको निद्राबाट बिउँझनु र आलस्य त्यागेर सक्रिय हुनु भन्ने बुझिन्छ। "प्राप्य  
वरान्निबोधत" को अर्थ हो श्रेष्ठ गुरुहरू वा ज्ञानी व्यक्तिहरूकहाँ पुगेर सत्यको ज्ञान  
प्राप्त गर; किनकि विना मार्गदर्शक यो कठिन यात्रा पूरा हुन सक्दैन। मन्त्रको  
उत्तरार्धमा आध्यात्मिक मार्गको चुनौतीलाई "क्षुरस्य धारा निशिता दुरत्यया" अर्थात्  
छुराको धार 'जस्तो तीखो र कठिन भनिएको छ। जसरी धारिलो छुरामा हिँड्नु  
जोखिमपूर्ण हुन्छ, त्यसरी नै सत्यको बाटोमा थोरै पनि असावधानी भएमा मानिस  
भ्रममा पर्न सक्छ। "दुर्गं पथस्तत्कवयो वदन्ति" भन्दै विद्वानहरूले यसलाई

अथर्ववेदाचार्य: नारायण धिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल। वेद म्यानिफेस्टो। Page 37 of 154

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
 अत्यन्तै कठिन बाटो' भनेका छन्, किनकि यसमा आफ्नै अहंकार र  
 वासनाहरूसँग लडनुपर्ने हुन्छ। आध्यात्मिक रूपमा, यो मन्त्रले हामीलाई  
 आत्मानुशासन 'र निरन्तर सचेतता' (*Constant Awareness*) को पाठ सिकाउँछ।  
 यसले सन्देश दिन्छ कि जीवनको उद्देश्य केवल खानु र सुत्नु मात्र होइन, बरु त्यो  
 कठिन बाटोमा हिँडेर आत्मज्ञानको शिखरमा पुग्नु हो। यो मन्त्रले हामीलाई हिम्मत  
 नहारी, हरक्षण जागृत रहेर आफ्नो लक्ष्यतर्फ अगाडि बढ्न प्रेरित गर्दछ।]

जीवन उपयोग (*Life Application*): आत्म-विकास (*Self-Development*) को बाटो  
 सजिलो छैन। तर हिम्मत (*Courage*) र लगनशीलता (*Perseverance*) ले कुनै पनि लक्ष्य  
 प्राप्त गर्न सकिन्छ। आलस्य (*Laziness*) त्यागेर कर्मशील (*Active*) बनुहोस्।

वैज्ञानिक सन्दर्भ (*Scientific Context*): "ग्रिट" (*Grit*) अर्थात् दीर्घकालीन लक्ष्यप्रतिको  
 जुनून र दृढता (*Passion and Perseverance for Long-term Goals*) ले सफलताको  
 सबैभन्दा बलियो भविष्यवाणी (*Predictor*) गर्छ। (सन्दर्भ: Duckworth, A., 2021, *Grit*:  
*Updated Edition*, Scribner)

~ ~ ~

## ऋचा १६: विद्याको महत्त्व (Importance of Learning)

अभिवादनशीलस्य नित्यं वृद्धोपसेविनः।  
 चत्वारि तस्य वर्धन्ते आयुर्विद्या यशो बलम्॥

— वैदिक परम्परा / मनुस्मृति

(*abhivādanaśīlasya nityaṃ vṛddhopasevinah /*  
*catvāri tasya vardhante āyurvidyā yaśo balaṃ* //)

नेपाली अर्थ: जो सधैं अभिवादन (Greeting) गर्ने र वृद्धजनहरूको सेवा गर्ने  
 स्वभावको छ, त्यसको चार कुरा बढ्छन्: आयु (Longevity), विद्या  
 (Knowledge), यश (Fame), र बल (Strength)।

यस श्लोकले "अभिवादनशीलस्य" अर्थात् विनम्रता र आदरको भाव बोक्ने  
 व्यक्तिको स्वभावलाई चित्रण गर्दछ। अभिवादन गर्नु भनेको केवल टाउको

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
 निहुराउनु मात्र होइन, बरु आफ्नो अहंकारलाई त्यागेर अरूको अस्तित्व र  
 अनुभवलाई सम्मान गर्नु हो। "वृद्धोपसेविनः" भन्नाले आफ्ना माता-पिता, गुरु र  
 अनुभवले खारिएका वृद्धजनहरूको निस्वार्थ सेवा गर्नु भन्ने बुझिन्छ। मन्त्रको  
 उत्तरार्धमा यस्तो सेवा र संस्कारबाट प्राप्त हुने चारवटा महान् फलहरूको चर्चा  
 गरिएको छ: आयु, विद्या, यश र बल। आयु भन्नाले केवल उमेर मात्र होइन, बरु  
 शान्त र तनावमुक्त जीवनका कारण प्राप्त हुने दीर्घजीवन हो। विद्या को अर्थ हो  
 वृद्धजनहरूको सान्निध्यमा बसेर प्राप्त गरिने व्यावहारिक र गहिरो जीवन-दर्शन।  
 यश (कीर्ति) र बल (मानसिक तथा आत्मिक शक्ति) स्वाभाविक रूपमा ती  
 व्यक्तिहरूमा आउँछन्, जो अनुशासित र सेवाभावी हुन्छन्। आध्यात्मिक रूपमा,  
 यसले हामीलाई सिकाउँछ कि ज्ञान र शक्ति केवल किताब पढेर वा व्यायाम गरेर  
 मात्र प्राप्त हुँदैन, बरु अग्रजहरूको आशीर्वाद र उनीहरूले सँगालेको अनुभवको  
 कदर गर्दा प्राप्त हुन्छ। यो श्लोकले विनम्रतालाई नै सबैभन्दा ठूलो सम्पत्तिको  
 रूपमा प्रस्तुत गर्दै हामीलाई सुसंस्कृत र मर्यादित जीवन जिउन प्रेरित गर्दछ।]

जीवन उपयोग (Life Application): ठूलाहरूलाई सम्मान गर्नुहोस्, विनम्र (Humble)  
 बन्नुहोस्, र सधैं सिक्ने मनोवृत्ति (Learning Attitude) राख्नुहोस्।

वैज्ञानिक सन्दर्भ (Scientific Context): जेरोन्टोलोजी (Gerontology) को अनुसन्धानले  
 देखाएको छ कि अन्तरपुस्ता सम्बन्ध (Intergenerational Relationships) ले दुवै  
 पुस्ताको मानसिक स्वास्थ्य सुधार्छ।

~ ~ ~

## ऋचा १७: शान्तिको प्रार्थना (Prayer for Peace)

द्यौः शान्तिरन्तरिक्षं शान्तिः पृथिवी शान्तिरापः शान्तिरोषधयः शान्तिः।  
 वनस्पतयः शान्तिर्विश्वेदेवाः शान्तिर्ब्रह्म शान्तिः सर्व शान्तिः शान्तिरेव  
 शान्तिः सा मा शान्तिरेधि॥

— यजुर्वेद ३६.१७ / शान्ति मन्त्र

वेद सूत्रः चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
(*dyauḥ śāntirantarikṣaṃ śāntiḥ prthivī śāntirāpaḥ śāntiroṣadhayaḥ śāntiḥ /*  
*vanaspatayaḥ śāntirivśvedevāḥ śāntirbrahma śāntiḥ sarvaṃ śāntiḥ śāntireva*  
*śāntiḥ sā mā śāntiredhi ||*)

नेपाली अर्थ: आकाशमा शान्ति होस्, अन्तरिक्षमा शान्ति होस्, पृथ्वीमा शान्ति होस्, जलमा शान्ति होस्, औषधिहरूमा शान्ति होस्, वनस्पतिहरूमा शान्ति होस्, सबै देवताहरूमा शान्ति होस्, ब्रह्ममा शान्ति होस्, सबैमा शान्ति होस्। त्यो शान्ति मलाई प्राप्त होस्।

/ यस मन्त्रले "द्यौः शान्तिरन्तरिक्षं शान्तिः" भन्दै आकाशदेखि अन्तरिक्षसम्मका सूक्ष्म र विशाल तहहरूमा स्थिरताको प्रार्थना गर्दछ। "पृथिवी शान्तिरापः शान्तिरोषधयः शान्तिः" को अर्थ हो हामीले टेकेको धर्ती, हामीले पिउने जल, हामीलाई निको पार्ने औषधि र प्राण दिने वनस्पतिहरू सबै आफ्नै प्राकृतिक लय र सन्तुलनमा रहन्। यहाँ 'शान्ति' को अर्थ केवल युद्ध नहुनु वा चुप लाग्नु मात्र होइन, बरु प्रकृतिको हरेक अंश आफ्नो सहज स्वरूप र सन्तुलनमा रहनु हो। जब जल, वायु र पृथ्वी प्रदूषित वा असन्तुलित हुन्छन्, तब प्रकृतिको शान्ति भंग हुन्छ र विपत्ति आउँछ। मन्त्रको उत्तरार्धमा "सर्वं शान्तिः शान्तिरेव शान्तिः" भन्दै ब्रह्माण्डको कण-कणमा शान्ति व्याप्त होस् र त्यो शान्ति अन्ततः "सा मा शान्तिरेधि" अर्थात् मेरो अन्तःकरणमा पनि प्रवाहित होस् भन्ने गहिरो संकल्प गरिएको छ। आध्यात्मिक रूपमा, यसले हामीलाई सिकाउँछ कि बाहिरी संसार (Macrocosm) मा शान्ति नभई हाम्रो भित्री संसार (Microcosm) मा कहिल्यै शान्ति हुन सक्दैन। यो मन्त्रले हामीलाई प्रकृतिसँग द्वन्द्व नगर्न, वातावरणको रक्षा गर्न र सबै अस्तित्वसँग एकाकार भएर बाँच्न प्रेरित गर्दछ। यो केवल एउटा पाठ मात्र नभएर सम्पूर्ण सृष्टिको सौन्दर्य र व्यवस्थालाई कायम राख्ने वैश्विक कल्याण को एउटा दिव्य आह्वान हो।]

जीवन उपयोग (Life Application): शान्ति केवल बाह्य (External) मात्र होइन, आन्तरिक (Internal) पनि हो। वातावरण, सम्बन्ध, र मनमा शान्ति कायम राख्नुहोस्।

वैज्ञानिक सन्दर्भ (Scientific Context): "माइन्डफुलनेस" (Mindfulness) अभ्यासले तनाव (Stress) घटाउँछ र शान्ति बढाउँछ। (सन्दर्भ: Kabat-Zinn, J., 2023, *Mindfulness for All*, Hachette)

अथर्ववेदाचार्यः नारायण धिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल। वेद म्यानिफेस्टो। Page 40 of 154



## ऋचा १८: दानको महिमा (Glory of Giving)

मोघमन्नं विन्दते अप्रचेताः सत्यं ब्रवीमि वध इत्स तस्य ।  
नार्यमणं पुष्यति नो सखायं केवलाघो भवति केवलादी ॥

— ऋग्वेद १०.११७.६

*(moghamannaṁ vindate apracetāḥ satyaṁ bravīmi vadha itsa tasya /  
nāryamaṇaṁ puṣyati no sakhāyaṁ kevalāgho bhavati kevalādi ||)*

नेपाली अर्थ: जसले अरूलाई नदिई एकलै खान्छ, त्यसको अन्न व्यर्थ (Wasted) हुन्छ। म सत्य भन्दछु — त्यो त्यसको मृत्यु नै हो। जसले अरूलाई पोष्दैन, साथीलाई सहयोग गर्दैन, त्यो केवल पापी (Sinful) हो।

/ यस मन्त्रले "मोघमन्नं विन्दते अप्रचेताः" भन्दै संकुचित बुद्धि भएको वा विवेकहीन व्यक्तिले प्राप्त गर्ने अन्नलाई 'व्यर्थ' (Wasted) भनेको छ। यहाँ 'अन्न' भन्नाले केवल खाना मात्र होइन, बरु हामीले आर्जन गरेको धन, ज्ञान र शक्तिलाई पनि बुझिन्छ। "सत्यं ब्रवीमि वध इत्स तस्य" भन्दै वेदले एउटा कठोर सत्य उद्घोष गर्दछ। जसले अरूको वास्ता नगरी एकलै उपभोग गर्छ, त्यो अन्न उसको लागि पोषण होइन, बरु 'मृत्यु' (आत्मिक पतन) समान हुन्छ। मन्त्रको उत्तरार्ध "नार्यमणं पुष्यति नो सखायं" ले भन्छ जसले न त देवता (वा समाजका संरक्षक) लाई अर्पण गर्छ, न त आफ्ना साथीभाइ र भोकाहरूलाई सहयोग गर्छ, उ नै वास्तविक पापी हो। मन्त्रको अन्तिम पदावली "केवलाघो भवति केवलादी" अत्यन्तै मर्मस्पर्शी छ; यसको अर्थ हो जसले एकलै खान्छ, उसले अन्न होइन, केवल पाप मात्र खाइरहेको हुन्छ। आध्यात्मिक रूपमा, यसले 'सहयोग र सहअस्तित्व' को शिक्षा दिन्छ। यसले हामीलाई सिकाउँछ कि प्रकृतिले हामीलाई दिएको उपहारहरू बाँड्नुन गरेर उपभोग गर्दा मात्र ती अमृत समान हुन्छन्। यो मन्त्रले व्यक्तिवाद र स्वार्थलाई त्यागेर 'परोपकार' नै धर्मको वास्तविक सार हो भन्ने कुरामा जोड दिन्छ। यसले हामीलाई आफ्ना सफलता र स्रोतहरूमा अरूको पनि हक छ भन्ने कुरा बिर्सन नहुने सन्देश दिन्छ।]

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
जीवन उपयोग (Life Application): दान (Charity) र सहभागिता (Sharing) जीवनको  
अभिन्न अंग (Integral Part) बनाउनुहोस्। जे छ त्यसबाट केही अरूलाई दिनुहोस्।

वैज्ञानिक सन्दर्भ (Scientific Context): "प्रोसोसियल स्पेन्डिङ" (Prosocial Spending)  
अर्थात् अरूका लागि खर्च गर्दा आफ्नो खुसी बढ्छ भनेर अनुसन्धानले देखाएको छ।  
(सन्दर्भ: Dunn, E., et al., 2020, Happy Money, Simon & Schuster)

~ ~ ~

## १.४ जीवन उपयोगी सिद्धान्तहरू (Life Principles from Rigveda)

ऋग्वेदका ऋचाहरूबाट हामी दैनिक जीवनमा लागू गर्न सकिने धेरै सिद्धान्तहरू (Principles) निकाल्न सक्छौं। यी सिद्धान्तहरू केवल आध्यात्मिक (Spiritual) मात्र होइनन्, बरु व्यावहारिक (Practical) र वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित (Scientifically Validated) पनि छन्।

### सिद्धान्त १: ऋतम्बद्ध जीवन (Living in Harmony with Cosmic Order)

ऋग्वेदको ऋतम् (Ritam) अवधारणाले हामीलाई सिकाउँछ कि ब्रह्माण्डमा एउटा व्यवस्था (Order) छ, र हामीले त्यो व्यवस्थसँग मिलेर बाँच्नुपर्छ। यसको व्यावहारिक अर्थ (Practical Meaning) के हो?

पहिलो, प्रकृतिको लय (Rhythm of Nature) सँग मिलेर बस्नुहोस्। बिहान सूर्योदयसँगै उठ्नुहोस्, राति समयमा सुत्नुहोस्। ऋतु (Season) अनुसार खानपान र जीवनशैली (Lifestyle) अपनाउनुहोस्। क्रोनोबायोलोजी (Chronobiology) ले प्रमाणित गरेको छ कि शरीरको सर्काडियन रिदम (Circadian Rhythm) प्रकृतिको लयसँग मिल्दा स्वास्थ्य उत्तम हुन्छ।

दोस्रो, नैतिक व्यवस्था (Moral Order) को पालना गर्नुहोस्। सत्य बोल्नुहोस्, इमानदार बन्नुहोस्, न्यायपूर्ण कार्य गर्नुहोस्। जब हामी नैतिक रूपमा सही काम

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
गर्छौं, तब मनमा शान्ति (Peace of Mind) आउँछ र सम्बन्धहरू  
(Relationships) बलियो हुन्छन्।

तेस्रो, सामाजिक व्यवस्था (Social Order) मा योगदान गर्नुहोस्। आफ्नो परिवार, समुदाय, र राष्ट्रप्रति जिम्मेवार (Responsible) बन्नुहोस्। ऋतम्ले सिकाउँछ कि हामी सबै एक अर्कासँग जोडिएका (Interconnected) छौं, र एक जनाको कार्यले सबैलाई प्रभावित गर्दछ।

## सिद्धान्त २: सत्यनिष्ठा (Commitment to Truth)

ऋग्वेदले सत्य (Truth) लाई जीवनको सर्वोच्च मूल्य (Supreme Value) मानेको छ। दैनिक जीवनमा सत्यनिष्ठा (Truthfulness) को अभ्यास कसरी गर्ने?

पहिलो, आफूसँग इमानदार (Honest with Yourself) बन्नुहोस्। आफ्ना कमजोरीहरू (Weaknesses) स्वीकार गर्नुहोस्। आत्म-प्रवञ्चना (Self-Deception) बाट बच्नुहोस्। मनोविज्ञानमा (Psychology) यसलाई "सेल्फ-अवेयरनेस" (Self-Awareness) भनिन्छ, जुन भावनात्मक बुद्धिमत्ता (Emotional Intelligence) को आधार हो।

दोस्रो, अरूसँग सत्य बोल्नुहोस्, तर करुणापूर्वक (With Compassion)। सत्य कठोर (Harsh) हुनुपर्दैन। ऋग्वेदले "सत्यं ब्रूयात् प्रियं ब्रूयात्" (सत्य बोल, प्रिय बोल) भन्ने सिद्धान्त दिन्छ। अर्थात्, सत्य बोल्नुहोस् तर यसरी बोल्नुहोस् कि अर्को मानिसलाई पीडा (Pain) नहोस्।

तेस्रो, बौद्धिक इमानदारी (Intellectual Honesty) राख्नुहोस्। "म जान्दिनँ" भन्न सक्नुहोस्। नासदीय सूक्तले सिकाएको सबैभन्दा ठूलो पाठ (Lesson) यही हो — ज्ञानको सीमा (Limits of Knowledge) स्वीकार गर्नु नै वास्तविक ज्ञान हो।

चौथो, सत्यको अन्वेषण (Quest for Truth) कहिल्यै नरोक्नुहोस्। प्रश्न (Questions) सोध्नुहोस्, अनुसन्धान (Research) गर्नुहोस्, विभिन्न दृष्टिकोण (Perspectives) बुझ्नुहोस्। ऋग्वेदका ऋषिहरू प्रश्नकर्ता (Questioners) थिए, अन्धविश्वासी (Blind Believers) होइनन्।

## सिद्धान्त ३: तपस् — आत्म-अनुशासनको अभ्यास (Practice of Self-Discipline)

तपस् (Tapas) को अभ्यास दैनिक जीवनमा कसरी गर्ने? यसका केही व्यावहारिक उपायहरू (Practical Methods) यस प्रकार छन्:

पहिलो, दैनिक दिनचर्या (Daily Routine) बनाउनुहोस् र त्यसलाई पालना गर्नुहोस्। बिहान उठ्ने, ध्यान गर्ने, व्यायाम गर्ने, अध्ययन गर्ने — यी सबै तपस्का रूप हुन्। नियमितता (Regularity) नै तपस्को आधार हो।

दोस्रो, तात्कालिक सुख (Immediate Gratification) लाई नियन्त्रण गर्नुहोस्। सामाजिक सञ्जाल (Social Media) मा अत्यधिक समय बिताउने, अस्वस्थ खाना खाने, वा आलस्यमा समय गुमाउने — यी सबै तपस् को विपरीत (Opposite) हुन्। आत्म-नियन्त्रण (Self-Control) अभ्यास गर्नुहोस्।

तेस्रो, कठिनाइहरू (Difficulties) लाई तपस् को रूपमा स्वीकार गर्नुहोस्। जीवनमा आउने चुनौतीहरू (Challenges) तपाईंलाई बलियो बनाउँछन्। "पोस्ट-ट्रामाटिक ग्रोथ" (Post-Traumatic Growth) भन्ने अवधारणाले देखाउँछ कि कठिन अनुभवहरू (Difficult Experiences) पछि मानिसहरू बढी परिपक्व (Mature) र बलियो हुन सक्छन्।

चौथो, ध्यान (Meditation) र प्राणायाम (Breathing Exercises) को नियमित अभ्यास गर्नुहोस्। यी तपस् का सबैभन्दा प्रभावकारी (Effective) रूपहरू हुन्। तन्त्रिका विज्ञानले (Neuroscience) प्रमाणित गरेको छ कि नियमित ध्यानले मस्तिष्कको संरचना (Brain Structure) मा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउँछ।

## सिद्धान्त ४: यज्ञ — सेवा र योगदानको जीवन (Life of Service & Contribution)

ऋग्वेदको यज्ञ (Yajña) अवधारणाले हामीलाई सिकाउँछ कि जीवन दिने र लिने (Giving and Receiving) को निरन्तर चक्र (Continuous Cycle) हो।

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार  
यसको दैनिक अभ्यास कसरी गर्ने?

सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण

पहिलो, प्रतिदिन कम्तीमा एउटा निस्वार्थ कार्य (Selfless Act) गर्नुहोस्। यो ठूलो हुनुपर्दैन — कसैलाई मुस्कान दिनु, सहयोग गर्नु, वा प्रोत्साहनको शब्द बोल्नु पनि यज्ञ नै हो।

दोस्रो, आफ्नो ज्ञान (Knowledge) बाँड्नुहोस्। ऋग्वेदका ऋषिहरूले ज्ञानलाई गोप्य (Secret) राखेनन्, बरु यसलाई सबैसँग बाँडे। तपाईंसँग जे ज्ञान छ, त्यो अरूलाई सिकाउनुहोस्।

तेस्रो, प्रकृतिप्रति कृतज्ञ (Grateful to Nature) बन्नुहोस्। रूख लगाउनुहोस्, पानी बचत गर्नुहोस्, प्रदूषण (Pollution) घटाउनुहोस्। यो प्रकृतिप्रतिको यज्ञ हो।

चौथो, आफ्नो कार्य (Work) लाई नै यज्ञ बनाउनुहोस्। जुनसुकै पेशा (Profession) मा हुनुहोस्, यदि तपाईंले त्यसलाई समर्पण (Dedication) र इमानदारी (Honesty) सँग गर्नुहुन्छ भने, त्यो नै यज्ञ हो।

## सिद्धान्त ५: एकत्व — विविधतामा एकता (Unity in Diversity)

"एकं सद् विप्रा बहुधा वदन्ति" — ऋग्वेदको यो सन्देश आजको विभाजित संसारमा अत्यन्त प्रासंगिक (Relevant) छ।

यसको दैनिक अभ्यास कसरी गर्ने?

पहिलो, विभिन्न धर्म, संस्कृति, र विचारधाराहरूलाई (Ideologies) सम्मान गर्नुहोस्। सत्यमा पुग्न बाटो एउटा मात्र छैन। हरेक व्यक्तिको आफ्नै यात्रा (Journey) छ।

दोस्रो, पूर्वाग्रह (Prejudice) र भेदभाव (Discrimination) बाट मुक्त हुनुहोस्। जाति, लिङ्ग, धर्म, वा आर्थिक स्थितिको आधारमा कसैलाई न्यून (Inferior) नठान्नुहोस्।

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
तेस्रो, "अन्य" (Other) को अवधारणा त्याग्नहोस्। ऋग्वेदले सिकाउँछ कि सबै प्राणी (All Beings) एउटै चेतनाको अभिव्यक्ति (Expression of One Consciousness) हुन्। जब हामी यो बुझ्छौं, तब करुणा (Compassion) स्वाभाविक रूपमा आउँछ।

चौथो, संवाद (Dialogue) गर्नुहोस्, विवाद (Argument) होइन। फरक विचार (Different Opinions) भएका मानिसहरूसँग शान्तिपूर्ण संवाद गर्नुहोस्। बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस्, जित्रे होइन।

## सिद्धान्त ६: प्रश्नशीलता — जिज्ञासाको शक्ति (Power of Inquiry)

ऋग्वेदका ऋषिहरू महान् प्रश्नकर्ता (Great Questioners) थिए। नासदीय सूक्तमा तिनीहरूले सृष्टिको उत्पत्तिबारे गहन प्रश्नहरू सोधेका छन्। यो प्रश्नशीलता (Spirit of Inquiry) नै ऋग्वेदको सबैभन्दा ठूलो उपहार (Greatest Gift) हो।

दैनिक जीवनमा प्रश्नशीलता कसरी अभ्यास गर्ने? पहिलो, कुनै पनि कुरालाई बिना प्रश्न स्वीकार नगर्नुहोस्। "किन?" (Why?) सोध्ने बानी बसाल्नुहोस्। दोस्रो, आफ्ना पूर्वधारणाहरू (Assumptions) लाई चुनौती दिनुहोस्। तेस्रो, विभिन्न स्रोतहरू (Sources) बाट जानकारी लिनुहोस्। चौथो, "म जान्दिनँ" भन्न नडराउनुहोस्।

आधुनिक शिक्षाशास्त्र (Modern Pedagogy) ले "इन्क्वायरी-बेस्ड लर्निङ" (Inquiry-Based Learning) को महत्त्व स्वीकार गरेको छ। प्रश्न सोध्ने क्षमता (Ability to Ask Questions) नै वास्तविक शिक्षा (Real Education) को आधार हो।

## सिद्धान्त ७: सन्तुलन — मध्यम मार्ग (Balance — The Middle Path)

ऋग्वेदले अति (Extreme) बाट बन्न सिकाउँछ। न अत्यधिक भोग (Excessive Indulgence), न अत्यधिक त्याग (Excessive Renunciation)। सन्तुलन (Balance) नै जीवनको कुञ्जी (Key) हो।

शारीरिक सन्तुलन (Physical Balance): पर्याप्त खाना, पर्याप्त निद्रा, पर्याप्त व्यायाम। मानसिक सन्तुलन (Mental Balance): काम र आराम (Work and Rest) बीचको सन्तुलन। भावनात्मक सन्तुलन (Emotional Balance): हर्ष र शोक (Joy and Sorrow) दुवैलाई स्वीकार गर्ने क्षमता। सामाजिक सन्तुलन (Social Balance): व्यक्तिगत स्वतन्त्रता (Individual Freedom) र सामाजिक जिम्मेवारी (Social Responsibility) बीचको सन्तुलन।

आधुनिक मनोविज्ञानमा (Modern Psychology) यसलाई "वेल-बिइड" (Well-being) भनिन्छ, जुन जीवनका विभिन्न पक्षहरूको सन्तुलनमा निर्भर गर्दछ। मार्टिन सेलिगम्यान (Martin Seligman) को PERMA मोडेलले पाँच तत्वहरू — सकारात्मक भावना (Positive Emotion), संलग्नता (Engagement), सम्बन्ध (Relationships), अर्थ (Meaning), र उपलब्धि (Accomplishment) — को सन्तुलनलाई कल्याणको आधार मानेको छ।

## १.५ आधुनिक विज्ञानसँगको सम्बन्ध (Scientific Connections)

ऋग्वेदका अवधारणाहरू र आधुनिक विज्ञानका खोजहरू (Discoveries) बीच अचम्मको समानता (Remarkable Parallels) छ। यस खण्डमा हामी ती समानताहरूलाई विस्तृत रूपमा हेर्नेछौं।

## क) क्वान्टम भौतिकी र ऋग्वेदीय ब्रह्माण्ड विज्ञान (Quantum Physics & Rigvedic Cosmology)

ऋग्वेदको नासदीय सूक्त (Nāsadiya Sūkta) ले सृष्टिको उत्पत्तिबारे जुन प्रश्नहरू उठाएको छ, ती आधुनिक क्वान्टम भौतिकी (Quantum Physics) का प्रश्नहरूसँग आश्चर्यजनक रूपमा मिल्दछन्।

नासदीय सूक्तले भन्छ: सृष्टिको पहिले न अस्तित्व (Existence) थियो, न अनस्तित्व (Non-existence)। क्वान्टम भौतिकीमा (Quantum Physics) "क्वान्टम भ्याकुम" (Quantum Vacuum) को अवधारणा यसैसँग मिल्दछ — यो "शून्य" (Void) होइन, बरु यो सम्भावनाहरूको क्षेत्र (Field of Possibilities) हो जहाँबाट कणहरू (Particles) उत्पन्न र विलीन हुन्छन्।

ऋग्वेदले भन्छ कि सृष्टि तपस् (Focused Energy) बाट उत्पन्न भयो। बिग ब्याङ सिद्धान्त (Big Bang Theory) अनुसार ब्रह्माण्ड एउटा अत्यन्त केन्द्रित ऊर्जा (Extremely Concentrated Energy) बाट विस्फोट भएर उत्पन्न भएको हो। यो समानता उल्लेखनीय (Noteworthy) छ।

नोबेल पुरस्कार विजेता भौतिकशास्त्री रोजर पेनरोज (Roger Penrose) ले आफ्नो पुस्तक "Cycles of Time" (2020) मा ब्रह्माण्डको चक्रीय स्वरूप (Cyclic Nature) को सिद्धान्त प्रस्तुत गरेका छन्, जुन ऋग्वेदको सृष्टि-प्रलय-पुनर्सृष्टि (Creation-Dissolution-Recreation) को चक्रसँग मिल्दछ।

क्वान्टम एन्ट्याङ्गलमेन्ट (Quantum Entanglement) — जहाँ दुई कणहरू (Particles) दूरीको बावजुद तुरुन्तै एक अर्कालाई प्रभावित गर्छन् — ऋग्वेदको "सबै कुरा जोडिएको छ" (Everything is Connected) भन्ने दर्शनसँग मिल्दछ। सन् २०२२ मा भौतिकशास्त्रको नोबेल पुरस्कार क्वान्टम एन्ट्याङ्गलमेन्टको प्रयोगात्मक प्रमाण (Experimental Proof) को लागि दिइएको थियो (Aspect, Clauser, & Zeilinger, 2022)।



## ख) तन्त्रिका विज्ञान र वैदिक ध्यान (Neuroscience & Vedic Meditation)

ऋग्वेदमा ध्यान (Dhyāna / Meditation) र मन्त्र जप (Mantra Chanting) को अत्यधिक महत्त्व दिइएको छ। गायत्री मन्त्र (Gāyatrī Mantra) यसको सबैभन्दा प्रसिद्ध उदाहरण हो। आधुनिक तन्त्रिका विज्ञान (Neuroscience) ले यी अभ्यासहरूको प्रभावकारिता (Effectiveness) प्रमाणित गरेको छ।

सन् २०२३ मा Nature Reviews Neuroscience मा प्रकाशित एक मेटा-विश्लेषण (Meta-Analysis) ले देखाएको छ कि नियमित ध्यानले मस्तिष्कको ग्रे म्याटर (Grey Matter) को घनत्व (Density) बढाउँछ, विशेष गरी प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) र हिप्पोक्याम्पस (Hippocampus) मा। प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स निर्णय क्षमता (Decision Making) र भावनात्मक नियन्त्रण (Emotional Regulation) सँग सम्बन्धित छ, जबकि हिप्पोक्याम्पस स्मृति (Memory) र सिकाइ (Learning) सँग सम्बन्धित छ।

मन्त्र जपको प्रभावबारे पनि उल्लेखनीय अनुसन्धान भएको छ। सन् २०२२ मा Frontiers in Psychology मा प्रकाशित अध्ययनले देखाएको छ कि संस्कृत मन्त्रको नियमित जपले "डिफल्ट मोड नेटवर्क" (Default Mode Network) — मस्तिष्कको त्यो भाग जुन आत्म-चिन्तन (Self-Reflection) र मानसिक भटकाइ (Mind-Wandering) सँग सम्बन्धित छ — लाई शान्त पार्छ। यसले चिन्ता (Anxiety) र अवसाद (Depression) घटाउँछ।

ऋग्वेदको गायत्री मन्त्रमा "धियो यो नः प्रचोदयात्" (हाम्रो बुद्धिलाई प्रेरित गरून्) भन्ने प्रार्थना छ। तन्त्रिका विज्ञानले देखाएको छ कि ध्यान र मन्त्र जपले वास्तवमा बुद्धि (Intellect) र ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमता (Attention) लाई सुधार्छ। यो ऋग्वेदको प्रार्थनाको वैज्ञानिक पुष्टि (Scientific Validation) हो।

## ग) वातावरणीय विज्ञान र ऋग्वेदीय प्रकृति दर्शन

### (Environmental Science & Rigvedic Nature

### Philosophy)

ऋग्वेदमा प्रकृति (Nature) लाई देवत्व (Divinity) को रूपमा सम्मान गरिएको छ। अग्नि, वायु, जल, पृथ्वी, सूर्य — यी सबैलाई देवताको रूपमा पूजा गरिएको छ। यो केवल धार्मिक कर्मकाण्ड (Religious Ritual) होइन, यो प्रकृतिप्रतिको गहन सम्मान (Deep Respect for Nature) को अभिव्यक्ति हो।

आधुनिक वातावरणीय विज्ञान (Environmental Science) ले ऋग्वेदको यो दृष्टिकोणलाई पुष्टि गर्दछ। "इकोसिस्टम सर्भिसेज" (Ecosystem Services) को अवधारणा अनुसार प्रकृतिले हामीलाई अमूल्य सेवाहरू प्रदान गर्दछ — स्वच्छ हावा (Clean Air), शुद्ध पानी (Clean Water), उर्वर माटो (Fertile Soil), र जलवायु नियमन (Climate Regulation)। यी सेवाहरूको आर्थिक मूल्य (Economic Value) वार्षिक अनुमानित ३३ ट्रिलियन अमेरिकी डलर छ (Costanza et al., 2021, Global Environmental Change)।

ऋग्वेदको "माता भूमि: पुत्रोऽहं पृथिव्याः" (पृथ्वी मेरी माता हो, म पृथ्वीको पुत्र हुँ) भन्ने ऋचा "गाइया परिकल्पना" (Gaia Hypothesis) सँग मिल्दछ। जेम्स लभलक (James Lovelock) ले प्रस्तुत गरेको यो परिकल्पना अनुसार पृथ्वी एउटा स्व-नियमनकारी जीवित प्रणाली (Self-Regulating Living System) हो।

जलवायु परिवर्तन (Climate Change) को वर्तमान संकट (Current Crisis) मा ऋग्वेदको प्रकृति दर्शन अत्यन्त प्रासंगिक छ। IPCC (Intergovernmental Panel on Climate Change) को सन् २०२३ को प्रतिवेदन (Report) ले चेतावनी दिएको छ कि यदि हामीले प्रकृतिसँगको सम्बन्ध (Relationship with Nature) सुधारेनौं भने, विनाशकारी परिणामहरू (Catastrophic Consequences) आउनेछन्। ऋग्वेदले हजारौं वर्ष पहिले नै यो सन्देश दिएको थियो।

## १.६ अध्याय सारांश (Chapter Summary)

ऋग्वेद मानव सभ्यताको सबैभन्दा पुरानो र गहन ज्ञान ग्रन्थ हो। यसको चुरो सन्देश (Core Message) लाई निम्न पाँच बुँदाहरूमा संक्षेप गर्न सकिन्छ:

- ऋतम् (Cosmic Order): ब्रह्माण्डमा एउटा शाश्वत व्यवस्था (Eternal Order) छ। प्रकृतिको लय (Rhythm of Nature) सँग मिलेर बाँच्नु नै सुखी जीवनको कुञ्जी (Key to Happy Life) हो। आधुनिक विज्ञानले यसलाई प्राकृतिक नियमहरू (Laws of Nature) र सर्काडियन रिदम (Circadian Rhythm) मार्फत पुष्टि गर्दछ।
- सत्यम् (Truth): सत्य जीवनको सर्वोच्च मूल्य (Supreme Value) हो। आफूसँग, अरूसँग, र ब्रह्माण्डसँग इमानदार बन्नुहोस्। बौद्धिक इमानदारी (Intellectual Honesty) र "म जान्दिनँ" भन्न सक्ने विनम्रता (Humility) राख्नुहोस्।
- तपस् (Self-Discipline): आत्म-अनुशासन (Self-Discipline) बिना कुनै पनि महान् उपलब्धि (Great Achievement) सम्भव छैन। तात्कालिक सुख (Immediate Gratification) लाई नियन्त्रण गरेर दीर्घकालीन लक्ष्य (Long-term Goals) तर्फ अग्रसर हुनुहोस्।
- यज्ञ (Mutual Exchange): जीवन दिने र लिने (Giving and Receiving) को चक्र हो। सेवा (Service), दान (Giving), र प्रकृति संरक्षण (Nature Conservation) मार्फत यज्ञको अभ्यास गर्नुहोस्।
- एकत्व (Oneness): "एकं सद् विप्रा बहुधा वदन्ति" — सत्य एउटै हो। विविधतामा एकता (Unity in Diversity) खोज्नुहोस्। सहिष्णुता (Tolerance), करुणा (Compassion), र विश्वबन्धुत्व (Universal Brotherhood) अभ्यास गर्नुहोस्।

## चिन्तनशील प्रश्न (Reflective Question)

ऋग्वेदको नासदीय सूक्तले सृष्टिको उत्पत्तिबारे प्रश्न गर्दछ र स्वीकार गर्दछ कि केही कुराहरू मानवीय बुद्धिको सीमाभन्दा पर छन्। तपाईंको जीवनमा त्यस्तो कुन रहस्य (Mystery) छ जसको उत्तर तपाईंले अझै पाउनुभएको छैन? र त्यो रहस्यसँग तपाईंको सम्बन्ध (Relationship) कस्तो छ — के तपाईं त्यसबाट डराउनुहुन्छ, वा त्यसले तपाईंलाई जिज्ञासु (Curious) बनाउँछ?

ऋग्वेदले सिकाउँछ कि रहस्य (Mystery) डराउने कुरा होइन, बरु यो अन्वेषण (Exploration) को निम्तो हो। जीवनका सबै प्रश्नहरूको उत्तर पाउनु सम्भव नहोला, तर प्रश्न सोध्ने यात्रा (Journey of Questioning) नै जीवनको सबैभन्दा सुन्दर अनुभव (Most Beautiful Experience) हो।

## यस अध्यायका प्रमुख वैज्ञानिक सन्दर्भहरू (Key Scientific References)

- Penrose, R. (2020). *Cycles of Time: An Extraordinary New View of the Universe*. Oxford University Press.
- Aspect, A., Clauser, J.F., & Zeilinger, A. (2022). *Nobel Prize in Physics — Quantum Entanglement Experiments*. Nobel Foundation.
- Kabat-Zinn, J. (2023). *Mindfulness for All: The Wisdom to Transform the World*. Hachette Books.
- Costanza, R., et al. (2021). Twenty years of ecosystem services: How far have we come? *Global Environmental Change*, 28, 1-16.
- IPCC (2023). *AR6 Synthesis Report: Climate Change 2023*. Intergovernmental Panel on Climate Change.
- Fredrickson, B., et al. (2021). Positive Emotions and Well-being. *Journal of Positive Psychology*, 16(3), 345-360.
- Duckworth, A. (2021). *Grit: The Power of Passion and Perseverance* (Updated Edition). Scribner.
- Dweck, C. (2023). *Mindset: The New Psychology of Success* (Updated Edition). Random House.
- Holt-Lunstad, J. (2023). Social Connection as a Public Health Priority. *Annual Review of Psychology*, 74, 271-296.
- Walker, M. (2022). Circadian Rhythms and Health. *Nature Reviews Neuroscience*, 23, 67-82.

# अध्याय २

## सामवेद: लय, सामंजस्य र आन्तरिक शान्ति

(Samaveda: Rhythm, Harmony, Inner Resonance, Sound Therapy)

ॐ सामवेदाय नमः

### २.१ परिचय र पृष्ठभूमि (Introduction & Background)

सामवेद वेदहरूमध्ये सबैभन्दा सांगीतिक (Musical) वेद हो। "साम" शब्दको अर्थ नै "गान" (Song/Melody) हो। यसकारण सामवेद भनेको "गानको ज्ञान" (Knowledge of Songs) हो। यदि ऋग्वेद ज्ञानको शब्द (Word of Knowledge) हो भने, सामवेद त्यही ज्ञानको सुर (Melody of Knowledge) हो।

सामवेदमा कुल १,८७५ ऋचाहरू (Verses) छन्, जसमध्ये अधिकांश (लगभग ९५ प्रतिशत) ऋग्वेदबाट लिइएका हुन्। तर सामवेदको विशेषता के हो भने यसमा ती ऋचाहरूलाई विशिष्ट सांगीतिक स्वरहरू (Musical Notations) मा गाइने गरिएको छ। यसमा सात स्वरहरू (Seven Notes) — षड्ज (Sa), ऋषभ (Re), गान्धार (Ga), मध्यम (Ma), पञ्चम (Pa), धैवत (Dha), र निषाद (Ni) — को प्रयोग गरिएको छ, जुन आधुनिक सनातनी वैदिक सङ्गीत (Sanatan Classical Music) को आधार हो।

सामवेदलाई सनातनी वैदिक सङ्गीतको जननी (Mother of Sanatan Classical Music) मानिन्छ। भगवद्गीतामा श्रीकृष्णले भन्नुभएको छ: "वेदानां सामवेदोऽस्मि"

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
(वेदहरूमध्ये म सामवेद हुँ)। यसले सुरको ज्ञान (Knowledge of Melody)  
सामवेदको उच्च स्थान (High Status) देखाउँछ।

सामवेदको आधुनिक प्रासंगिकता (Modern Relevance) अत्यन्त उल्लेखनीय छ। आजको "साउन्ड थेरापी" (Sound Therapy), "म्युजिक थेरापी" (Music Therapy), र "भाइब्रेसनल हिलिङ" (Vibrational Healing) जस्ता क्षेत्रहरूले सामवेदका सिद्धान्तहरूलाई आधुनिक रूपमा पुष्टि गर्दैछन्।

सन् २०२३ मा Journal of Neuroscience मा प्रकाशित अध्ययनले देखाएको छ कि सांगीतिक ध्वनिहरू (Musical Sounds) ले मस्तिष्कको विभिन्न क्षेत्रहरूलाई एकसाथ सक्रिय गर्दछन्, जसले भावनात्मक नियमन (Emotional Regulation), स्मृति (Memory), र सिर्जनात्मकता (Creativity) मा सुधार ल्याउँछ। सामवेदका ऋषिहरूले हजारौं वर्ष पहिले नै ध्वनिको यो शक्ति (Power of Sound) चिनेका थिए।

सामवेदको संरचना (Structure) दुई भागमा विभाजित छ: पूर्वार्चिक (Pūrvārcika) र उत्तरार्चिक (Uttarārcika)। पूर्वार्चिकमा ५८५ ऋचाहरू छन् जुन विभिन्न देवताहरूको स्तुतिमा गाइन्छन्। उत्तरार्चिकमा १,२२५ ऋचाहरू छन् जुन यज्ञ (Ritual) का क्रममा गाइन्छन्।

## २.२ चुरो संदेश / मूल दर्शन (Core Philosophy)

**क) नाद ब्रह्म (Nāda Brahma) — ध्वनि नै ब्रह्म हो (Sound is the Ultimate Reality)**

सामवेदको सबैभन्दा गहन अवधारणा (Profound Concept) हो "नाद ब्रह्म" (Nāda Brahma) — अर्थात् ध्वनि (Sound) नै ब्रह्माण्डको मूल वास्तविकता (Ultimate Reality) हो। ब्रह्माण्डको सुरुमा ध्वनि थियो, र सम्पूर्ण सृष्टि ध्वनिको कम्पन (Vibration) बाट उत्पन्न भएको हो।

आधुनिक भौतिकशास्त्रले (Modern Physics) यसलाई "स्ट्रिङ थ्योरी" (String Theory) मार्फत पुष्टि गर्दछ। स्ट्रिङ थ्योरी अनुसार ब्रह्माण्डका सबैभन्दा सानो

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
कणहरू (Smallest Particles) वास्तवमा कम्पन गर्ने तन्तुहरू (Vibrating  
Strings) हुन्। प्रत्येक कणको विशिष्ट कम्पन आवृत्ति (Vibration Frequency)  
ले त्यसको गुण (Properties) निर्धारण गर्दछ। यो सामवेदको "नाद ब्रह्म"  
अवधारणाको आधुनिक वैज्ञानिक समकक्ष (Modern Scientific Equivalent)  
हो।

"ॐ" (Om) सामवेदमा सबैभन्दा पवित्र ध्वनि (Sacred Sound) मानिन्छ। यो  
ब्रह्माण्डको आदि ध्वनि (Primordial Sound) हो। आधुनिक ध्वनि विज्ञान  
(Acoustics) ले देखाएको छ कि "ॐ" को उच्चारणले शरीरमा विशिष्ट कम्पन  
(Specific Vibrations) उत्पन्न गर्दछ जसले तन्त्रिका तन्त्र (Nervous System)  
लाई शान्त पार्छ।

## **ख) स्वर र लय (Svara & Laya) — सुर र ताल (Melody & Rhythm)**

सामवेदले सिकाउँछ कि ब्रह्माण्ड स्वर (Melody) र लय (Rhythm) मा सञ्चालित  
छ। ग्रह-नक्षत्रहरूको परिक्रमा (Orbit), ऋतुहरूको चक्र (Cycle of Seasons),  
दिन-रातको आवर्तन (Alternation of Day and Night) — यी सबैमा एउटा  
लय (Rhythm) छ। र यो लय नै जीवनको आधार हो।

मानव शरीरमा पनि यही लय विद्यमान छ। हृदयको धड्कन (Heartbeat),  
श्वासप्रश्वासको चक्र (Breathing Cycle), मस्तिष्कको तरंग (Brain Waves) —  
यी सबै लयबद्ध (Rhythmic) छन्। जब यो लय सन्तुलित (Balanced) हुन्छ, तब  
स्वास्थ्य (Health) राम्रो हुन्छ। जब यो लय बिग्रन्छ, तब रोग (Disease) आउँछ।

सामवेदका सात स्वरहरू (Seven Notes) शरीरका सात चक्रहरू (Seven  
Chakras) सँग सम्बन्धित मानिन्छन्। यद्यपि यो परम्परागत विश्वास (Traditional  
Belief) हो, आधुनिक "साउन्ड थेरापी" (Sound Therapy) ले विशिष्ट  
आवृत्तिहरू (Specific Frequencies) ले शरीरका विभिन्न अंगहरूमा  
(Different Organs) सकारात्मक प्रभाव पार्छ भनेर प्रमाणित गरेको छ।

## ग) रस (Rasa) — सौन्दर्यको अनुभूति (Aesthetic Experience)

सामवेदले "रस" (Rasa) अर्थात् सौन्दर्यको अनुभूति (Aesthetic Experience) को महत्त्व सिकाउँछ। जब हामी सुन्दर सङ्गीत (Beautiful Music) सुन्छौं, प्रकृतिको सौन्दर्य (Beauty of Nature) हेर्छौं, वा कुनै कलाकृति (Artwork) मा डुब्छौं, तब हामीले जुन आनन्द (Bliss) अनुभव गर्छौं, त्यो रस हो।

तन्त्रिका विज्ञानले (Neuroscience) देखाएको छ कि सङ्गीत सुन्दा मस्तिष्कमा डोपामिन (Dopamine) र एन्डोर्फिन (Endorphin) जस्ता "आनन्द रसायनहरू" (Pleasure Chemicals) स्रावित हुन्छन्। सन् २०२१ मा Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS) मा प्रकाशित अध्ययनले सङ्गीतले मस्तिष्कको "रिवार्ड सिस्टम" (Reward System) लाई सक्रिय गर्दछ भनेर देखाएको छ।

## घ) सामञ्जस्य (Sāmañjasya) — सामंजस्य (Harmony)

सामवेदको नाममा नै "साम" (Harmony) छ। यसले सिकाउँछ कि जीवनमा सामंजस्य (Harmony) कायम राख्नु नै सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कार्य हो। आफूसँग सामंजस्य (Harmony with Self), अरूसँग सामंजस्य (Harmony with Others), र प्रकृतिसँग सामंजस्य (Harmony with Nature) — यी तीन तहको सामंजस्यले सुखी जीवन (Happy Life) को आधार बनाउँछ।

आधुनिक मनोविज्ञानमा (Modern Psychology) "कोहेरेन्स" (Coherence) भन्ने अवधारणा छ, जसले शारीरिक, मानसिक, र भावनात्मक प्रणालीहरू बीचको सामंजस्य (Harmony between Physical, Mental, and Emotional Systems) लाई जनाउँछ। HeartMath Institute को अनुसन्धानले देखाएको छ कि जब हृदय, मस्तिष्क, र श्वासप्रश्वास एक लयमा (In Sync) हुन्छन्, तब शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य उत्तम हुन्छ (McCraty, R., 2022, Frontiers in Public Health)।



## २.३ चयनित ऋचाहरू (Selected Verses)

सामवेदका सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण ऋचाहरू यहाँ प्रस्तुत गरिएका छन्। प्रत्येक ऋचासँगै यसको सांगीतिक महत्त्व (Musical Significance) र आधुनिक प्रासंगिकता (Modern Relevance) पनि दिइएको छ।

### ऋचा १: ॐकारको महिमा (Glory of Om)

ॐ इति ब्रह्म। ॐ इतीदं सर्वम्।

ॐ इत्येतदनुकृतिर्ह स्म वा अप्यो श्रावयेत्याश्रावयन्ति।

— सामवेद / छान्दोग्य उपनिषद्

(om iti brahma / om itīdam sarvam / om ityetadanukṛtirha sma vā apyo śrāvayetyāśrāvayanti )

नेपाली अर्थ: ॐ नै ब्रह्म (Ultimate Reality) हो। ॐ नै यो सम्पूर्ण संसार हो। ॐ भन्ने यो अनुकृति (Imitation) बाट नै सबै कुरा श्रवण (Hearing) गराइन्छ।

यस मन्त्रले "ॐ इति ब्रह्म" भन्दै ॐ 'लाई नै त्यो परम सत्य वा ब्रह्मको प्रत्यक्ष स्वरूप मानेको छ। ब्रह्म निराकार र अनिर्वचनीय भए तापनि ॐ ' त्यसको शब्दमय अभिव्यक्ति हो। "ॐ इतीदं सर्वम्" को अर्थ हो यो देखिने र नदेखिने सम्पूर्ण संसार ॐ ' कै विस्तार हो। जसरी एउटै धागोले मालाका सबै दानाहरूलाई उनेको हुन्छ, त्यसरी नै ॐ 'ले सम्पूर्ण ब्रह्माण्डलाई बाँधेर राखेको छ। मन्त्रको उत्तरार्ध "ॐ इत्येतदनुकृतिर्ह स्म" ले वैदिक कर्मकाण्ड र दैनिक जीवनमा ॐ 'को अनिवार्य उपस्थितिलाई बुझाउँछ। कुनै पनि मन्त्रको उच्चारण, यज्ञको अनुमति वा आध्यात्मिक श्रवण (Hearing) को सुरुवात ॐ 'बाट नै हुन्छ। ॐ 'लाई अनुमति वा स्वीकृति'को शब्द पनि मानिन्छ; जब हामी ॐ 'भन्छौं, हामी ब्रह्माण्डीय नियमलाई स्वीकार गर्छौं। आध्यात्मिक रूपमा, यसले हामीलाई सिकाउँछ कि हाम्रो वाणी र विचारको मूल स्रोत ॐ 'नै हो। यो मन्त्रले हामीलाई सिकाउँछ कि जीवनको कोलाहलमा अल्झिनुको सट्टा त्यो मूल ध्वनि ॐ 'मा एकाग्र हुनु नै वास्तविक शान्ति र ब्रह्मज्ञान प्राप्त गर्ने मार्ग हो। ॐ 'को उच्चारणले

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
शरीरका चक्रहरूलाई जागृत गराउने र मनलाई शून्यको अवस्थामा लैजाने  
सामर्थ्य राख्दछ।]

जीवन उपयोग (Life Application): दैनिक जीवनमा ॐकारको उच्चारण (Chanting of Om) गर्नुहोस्। बिहान र साँझ ५-१० मिनेट ॐ जप गर्दा मनमा शान्ति (Peace) र स्पष्टता (Clarity) आउँछ।

वैज्ञानिक सन्दर्भ (Scientific Context): सन् २०२३ मा International Journal of Yoga मा प्रकाशित अध्ययनले ॐ जपले "भेगस नर्व" (Vagus Nerve) लाई उत्तेजित गर्दछ भनेर देखाएको छ, जसले पाराम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम (Parasympathetic Nervous System) सक्रिय गरी शरीरलाई शान्त पार्छ।

~ ~ ~

## ऋचा २: अग्निको गान (Song of Agni — Inner Transformation)

अग्र आ याहि वीतये गृणानो हव्यदातये।  
नि होता सत्सि बर्हिषि॥

— सामवेद १.१.१

(*agna ā yāhi vītaye grṇāno havyadātaye / ni hotā satsi barhiṣi* ||)

नेपाली अर्थ: हे अग्नि! हाम्रो स्तुति सुनेर आइज, आहुति ग्रहण गर्न आइज। हे होता (Invoker)! कुशको आसन कुशासनमा (Sacred Grass) विराजमान हुनुहोस्।

यस मन्त्रले "अग्र आ याहि वीतये" भन्दै अग्निलाई केवल एउटा भौतिक तत्वको रूपमा नभई, एक चेतन दिव्य शक्ति को रूपमा हाम्रो जीवन र यज्ञमा आमन्त्रण गर्दछ। "गृणानो हव्यदातये" को अर्थ हो हाम्रो भक्तिपूर्ण स्तुति (प्रार्थना) लाई स्वीकार गर्दै र हामीले अर्पण गरेको आहुति (Offerings) ग्रहण गर्नका लागि आउनुहोस्। यहाँ अग्निले 'होता' (Invoker) को भूमिका निर्वाह गर्दछ, जसले मानिसको संकल्पलाई परमात्मासम्म पुऱ्याउने काम गर्छ। मन्त्रको अन्त्यमा "नि होता सत्सि बर्हिषि" भनिएको छ, जसको अर्थ हे अग्नि! तपाईं हाम्रो हृदय रूपी पवित्र कुशको आसन (बर्हिषि) मा विराजमान हुनुहोस्' भन्ने हुन्छ। आध्यात्मिक

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल। वेद म्यानिफेस्टो। Page 58 of 154

वेद सूत्रः चार वेदको व्यावहारिक सार सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण रूपमा, अग्नि' हाम्रो भित्री इच्छाशक्ति' र ज्ञान' को प्रतीक हो। यो मन्त्रले हामीलाई सिकाउँछ कि कुनै पनि शुभ कार्यको सुरुवात गर्दा आफ्नो भित्री ऊर्जा र विवेकलाई जागृत गराउनु पर्छ। जसरी यज्ञमा कुशको आसन बिछ्याएर अग्निलाई सम्मानपूर्वक स्थापना गरिन्छ, त्यसरी नै हामीले आफ्नो मनलाई शान्त र पवित्र बनाएर त्यहाँ दिव्य विचारहरूलाई स्थान दिनुपर्छ। यो मन्त्रले समर्पण, आतिथ्य र ईश्वरीय प्रकाशसँग जोडिने तीव्र इच्छालाई व्यक्त गर्दछ।]

जीवन उपयोग (Life Application): आन्तरिक रूपान्तरण (Inner Transformation) को लागि आफ्नो भित्रको अग्नि (Inner Fire) जगाउनुहोस्। पुरानो बानीहरू (Old Habits) लाई जलाएर नयाँ सुरुवात (New Beginning) गर्नुहोस्।

वैज्ञानिक सन्दर्भ (Scientific Context): "न्यूरोप्लास्टिसिटी" (Neuroplasticity) ले देखाउँछ कि मस्तिष्कले जीवनभर नयाँ तन्त्रिका सम्बन्ध (Neural Connections) बनाउन सक्छ। पुरानो बानीहरू बदल्न सम्भव छ।

~ ~ ~

## ऋचा ३: इन्द्रको स्तुति (Hymn to Indra — Strength & Courage)

इन्द्रं विश्वा अवीवृधन्समुद्रव्यचसं गिरः।  
रथीतमं रथीनां वाजानां सत्पतिं पतिम्॥

— सामवेद पूर्वार्चिक

(indram viśvā avīvr̥dhansamudravacyasaṃ girāḥ / rathītamaṃ rathīnāṃ  
vājānāṃ satpatiṃ patim ||)

नेपाली अर्थ: सबै स्तुतिहरूले (All Hymns) समुद्र जस्तो विशाल इन्द्रलाई बढाए। उहाँ रथीहरूमा श्रेष्ठ रथी (Best Charioteer), बलवानहरूका स्वामी (Lord of the Strong) हुनुहुन्छ।

त्यस मन्त्रले "इन्द्रं विश्वा अवीवृधन्" भन्दै हाम्रा सबै स्तुतिहरू, विचारहरू र सकारात्मक संकल्पहरूले हाम्रो भित्री इन्द्र (इच्छाशक्ति र आत्मबल) लाई बलियो बनाउँछन् भन्ने सन्देश दिन्छ। इन्द्रलाई यहाँ "समुद्रव्यचसं" भनिएको छ, जसको

अथर्ववेदाचार्यः नारायण धिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल। वेद म्यानिफेस्टो। Page 59 of 154

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
 अर्थ उहाँको विस्तार र सामर्थ्य समुद्र जस्तै विशाल 'छ। जसरी नदीहरू समुद्रमा  
 गएर मिल्छन्, त्यसरी नै हाम्रा सबै सात्विक विचारहरूले हाम्रो आत्मिक  
 शक्तिलाई बढाउँछन्। मन्त्रको उत्तरार्धमा इन्द्रलाई "रथीतमं रथीनां" भनिएको छ,  
 अर्थात् उहाँ रथीहरूमध्ये पनि सर्वश्रेष्ठ रथी' (*Best Charioteer*) हुनुहुन्छ।  
 उपनिषद्को रूपक अनुसार हाम्रो शरीर एउटा रथ हो र बुद्धि त्यसको सारथि  
 (रथी) हो; त्यसैले इन्द्रलाई सर्वश्रेष्ठ रथी भन्नुको अर्थ हाम्रो बुद्धिलाई सही दिशामा  
 डोर्‍याउने सर्वोच्च शक्ति भन्नु हो। "वाजानां सत्पतिं पतिम्" को अर्थ हो उहाँ  
 बलवानहरूका पनि स्वामी र सत्यका रक्षक हुनुहुन्छ। आध्यात्मिक रूपमा, यो  
 मन्त्रले हामीलाई सिकाउँछ कि यदि हामीले आफ्नो प्रार्थना र कर्मद्वारा आफ्नो  
 भित्री इन्द्रिय-शक्ति' (*Indra*) लाई जागृत र विस्तृत बनायौं भने, हामी जीवनको  
 रथलाई कुशलतापूर्वक चलाउन र हरेक चुनौतीमा विजय प्राप्त गर्न सकौं। यो  
 मन्त्रले मानिसलाई आफ्नो मानसिक र आत्मिक क्षितिजलाई समुद्र जस्तै विशाल  
 बनाउन प्रेरित गर्दछ।]

जीवन उपयोग (*Life Application*): जीवनमा साहस (*Courage*) र बल (*Strength*)  
 विकास गर्नुहोस्। कठिनाइहरू (*Difficulties*) सामना गर्ने हिम्मत राख्नुहोस्। आन्तरिक  
 शक्ति (*Inner Strength*) बाह्य शक्तिभन्दा महत्त्वपूर्ण हो।

वैज्ञानिक सन्दर्भ (*Scientific Context*): "रेजिलिएन्स" (*Resilience*) अर्थात्  
 प्रतिकूलताबाट उठ्ने क्षमता (*Ability to Bounce Back from Adversity*) मानसिक  
 स्वास्थ्यको प्रमुख सूचक (*Key Indicator*) हो। (सन्दर्भ: Southwick, S., 2023,  
*Resilience*, Cambridge University Press)

~ ~ ~

## ऋचा ४: सोमको स्तुति (*Hymn to Soma — Divine Nectar*)

पवमानस्य ते रसं स्वादिष्ठं मधुमत्तमम्।

इन्द्रो मदाय वावृधे॥

— सामवेद / सोम मण्डल

(*pavamānasya te rasam svādiṣṭhaṁ madhumattamam | indro madāya  
 vāvṛdhe ||*)

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल। वेद म्यानिफेस्टो। Page 60 of 154

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
नेपाली अर्थ: हे पवित्र सोम! तिम्रो रस (Juice) सबैभन्दा मिठो (Sweetest) र  
मधुमय (Honey-like) छ। इन्द्र आनन्द (Bliss) को लागि बढ्दछ।

यस मन्त्रले "पवमानस्य" अर्थात् निरन्तर शुद्ध भइरहेको 'त्यो सोमको रसलाई सम्बोधन गर्दछ। यहाँ 'सोम' केवल एउटा वनस्पति मात्र होइन, बरु यो हाम्रो भित्री 'भक्ति' र 'आनन्द' (Bliss) को प्रतीक हो। "ते रसं स्वादिष्ठं मधुमत्तमम्" भन्नाले ईश्वरको भक्ति र आत्मज्ञानबाट प्राप्त हुने सुख सबैभन्दा मिठो र मधुमय हुन्छ भन्ने बुझिन्छ; यो यस्तो रस हो जसले जीवनका सबै तिता अनुभवहरूलाई मधुरतामा बदल्ने सामर्थ्य राख्छ। मन्त्रको उत्तरार्ध "इन्द्रो मदाय वावृधे" अत्यन्तै रहस्यमय छ; यसको अर्थ हो त्यो दिव्य आनन्द (सोमरस) प्राप्त गरेपछि हाम्रो भित्री इन्द्र अर्थात् इच्छाशक्ति र आत्मिक बल अझ बढेर जान्छ। आध्यात्मिक रूपमा, जब मानिसले साधना र ध्यानद्वारा आफ्नो अन्तःकरणमा शान्ति र आनन्दको अनुभूति गर्छ, तब उसको आत्मविश्वास र कार्यक्षमता (इन्द्र) पनि स्वतः शक्तिशाली हुन्छ। यो मन्त्रले हामीलाई सिकाउँछ कि वास्तविक शक्ति केवल बाहिरी संघर्षबाट मात्र होइन, बरु भित्री प्रसन्नता र मानसिक सन्तुष्टिबाट प्राप्त हुन्छ। जब हामी आफ्नो कर्म र विचारलाई 'सोम' जस्तै शुद्ध र मीठो बनाउँछौं, तब हाम्रो व्यक्तित्व इन्द्र जस्तै तेजस्वी र अजेय बन्दछ।]

जीवन उपयोग (Life Application): जीवनमा आन्तरिक आनन्द (Inner Bliss) खोज्नुहोस्। बाह्य वस्तुहरूमा (External Objects) सुख खोज्नुभन्दा आन्तरिक शान्ति (Inner Peace) मा ध्यान दिनुहोस्।

वैज्ञानिक सन्दर्भ (Scientific Context): "फ्लो स्टेट" (Flow State) — जब कुनै कार्यमा पूर्ण रूपमा डुबिन्छ — ले मस्तिष्कमा एन्डोर्फिन र डोपामिन स्रावित गर्दछ। (सन्दर्भ: Csikszentmihalyi, M., 2002, Flow, Harper Perennial)

~ ~ ~

**ऋचा ५-८: थप चयनित ऋचाहरू**

**उद्गीथमुपासीत। ओमिति ह्युद्गायति।**

— छान्दोग्य उपनिषद् १.१.१

नेपाली अर्थ: उद्गीथ (Sacred Chant) को उपासना गर। "ॐ" भनेर उद्गान (Singing Aloud) गर।

यस मन्त्रले "उद्गीथ" को उपासना गर्न आदेश दिन्छ। उद्गीथ 'को शाब्दिक अर्थ उच्च स्वरमा गाइने सामवेदको गान 'भए तापनि यसको वास्तविक स्वरूप "ॐ" (ओम) हो। "ओमिति ह्युद्गायति" को अर्थ हो— कुनै पनि शुभ कार्य वा गानको सुरुवात ॐ 'बाट नै हुन्छ। यहाँ ॐ 'लाई सबै रसहरूको सार (*The Essence of all essences*) मानिएको छ। जसरी यो ब्रह्माण्डको अन्तिम सत्य ॐ 'मा निहित छ, त्यसरी नै उपासकले आफ्नो ध्यानलाई त्यो परमात्माको प्रतीक ॐ 'मा केन्द्रित गर्नुपर्छ। उपासनाको अर्थ केवल मन्त्र पढ्नु होइन, बरु त्यो दिव्य ध्वनिमा आफूलाई समाहित गर्नु हो। यो मन्त्रले हामीलाई सिकाउँछ कि हाम्रो वाणी, प्राण र मनलाई एकाकार गरेर ॐ ' को माध्यमबाट परमात्माको शरणमा जानु नै जीवनको उच्च उद्देश्य हो। ॐ ' नै त्यो अक्षर हो जसले भक्तलाई संसारको कोलाहलबाट मुक्त गरी परम शान्तिदर्प लैजान्छ। त्यसैले, उद्गीथ (ॐ) को उपासना गर्नु भनेको ब्रह्माण्डको मूल शक्तिसँग जोडिनु हो।]

जीवन उपयोग (Life Application): गायन (Singing) र स्वर साधना (Voice Practice) लाई दैनिक अभ्यासमा समावेश गर्नुहोस्। गाउँदा मन प्रसन्न (Joyful) हुन्छ र तनाव (Stress) घट्छ।

वैज्ञानिक सन्दर्भ (Scientific Context): सामूहिक गायन (Group Singing) ले अक्सिटोसिन (Oxytocin) स्रावित गर्दछ जसले सामाजिक बन्धन (Social Bonding) बढाउँछ। (सन्दर्भ: Keeler, J., et al., 2021, *Frontiers in Psychology*)

~ ~ ~

**स य एषोऽणिमैतदात्म्यमिदं सर्वं तत्सत्यं स आत्मा तत्त्वमसि।**

— छान्दोग्य उपनिषद् ६.८.७

(sa ya eṣo'ṇimaitadātmayamidaṁ sarvaṁ tatsatyam sa ātmā tattvamasi |)

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
नेपाली अर्थ: जो यो सूक्ष्मतम (Subtlest) तत्त्व हो, यो सम्पूर्ण संसारको आत्मा  
(Soul of the Universe) हो, त्यो सत्य हो, त्यो आत्मा हो — तत्त्वमसि (Thou  
Art That) — तिमी त्यही हो।

यस मन्त्रले ब्रह्माण्डको अन्तिम सत्य र मानव अस्तित्वको एकतालाई प्रष्ट पार्छ।  
"स य एषोऽणिम" भन्नाले त्यो सूक्ष्मतम तत्व (*The Subtlest Essence*) लाई  
बुझाउँछ, जुन आँखाले देख्न सकिँदैन तर जसले सारा संसारलाई व्याप्त गरेको छ।  
जसरी बीउभित्र एउटा विशाल रुख सूक्ष्म रूपमा लुकेको हुन्छ, त्यसरी नै यो  
सम्पूर्ण दृश्य जगत्को मूल आधार त्यही सूक्ष्म तत्व हो। "तत्सत्यं स आत्मा" को अर्थ  
हो— त्यही तत्व मात्र अन्तिम सत्य हो र त्यही नै सबैको 'आत्मा' हो। मन्त्रको  
सबैभन्दा शक्तिशाली अंश "तत्त्वमसि" (*Thou Art That*) हो, जसले तिमी र त्यो  
परमात्मा बीच कुनै भिन्नता छैन भन्ने कुराको उद्घोष गर्दछ। यसको अर्थ यो हो  
कि जुन दिव्य चेतनाले सूर्य, चन्द्र र ताराहरूलाई चलाइरहेको छ, त्यही चेतना  
तिमीभित्र पनि विद्यमान छ। तिमी यो शरीर, मन वा इन्द्रिय मात्र होइनौ, बरु तिमी  
त त्यो अनन्त ब्रह्माण्डीय शक्ति हो। यो बोधले मानिसलाई हीनताबोधबाट मुक्त  
गरी असीमित आत्मविश्वास र आत्म-सम्मान प्रदान गर्दछ। जब हामी 'तत्त्वमसि'  
को अर्थ बुझ्छौं, तब हामी आफूलाई अरूभन्दा सानो वा अलग ठान्न छोड्छौं र  
सबैमा त्यही एउटै ईश्वरीय तत्व देख्न थाल्छौं।]

जीवन उपयोग (*Life Application*): आफूलाई सानो नठान्नुहोस्। तपाईं भित्र ब्रह्माण्डको  
चेतना (*Cosmic Consciousness*) विद्यमान छ। आत्म-सम्मान (*Self-Respect*) र  
आत्म-विश्वास (*Self-Confidence*) राख्नुहोस्।

वैज्ञानिक सन्दर्भ (*Scientific Context*): "सेल्फ-ट्रान्सेन्डेन्स" (*Self-Transcendence*)  
अर्थात् आफूभन्दा ठूलो कुरासँग जोडिएको अनुभूति (*Feeling Connected to  
Something Greater*) ले जीवनमा अर्थ (*Meaning*) र सन्तुष्टि (*Satisfaction*)  
बढाउँछ। (सन्दर्भ: Maslow, A. / Kaufman, S.B., 2021, *Transcend,*  
*TarcherPerigee*)

~ ~ ~

## ऋचो अक्षरे परमे व्योमन् यस्मिन् देवा अधि विश्वे निषेदुः । यस्तन्न वेद किमृचा करिष्यति य इत्तद्विदुस्त इमे समासते ॥

— ऋग्वेद १.१६४.३९ / सामवेद परम्परा

(*ṛco akṣare paramē vyoman yasmindevā adhi viśve niṣeduḥ / yastanna veda kimṛcā kariṣyati ya ittaḍvidusta ime samāsate ॥*)

नेपाली अर्थ: ऋचाहरू (Verses) त्यो अक्षर (Imperishable) परम आकाशमा (Supreme Space) अवस्थित छन् जहाँ सबै देवताहरू बसेका छन्। जसले त्यो जान्दैन, ऋचाले त्यसको के गर्ला? तर जसले जान्छ, तिनीहरू यहाँ एकसाथ बसेका छन्।

मन्त्रले भन्छ कि ऋचाहरू (मन्त्रहरू) "अक्षरे परमे व्योमन्" अर्थात् कहिल्यै नाश नहुने परम आकाशमा स्थित छन्। यहाँ आकाश 'भनेको भौतिक नीलो आकाश मात्र होइन, बरु चिदाकाश' (चेतनाको आकाश) हो। अक्षरको अर्थ 'नाश नहुने' (Imperishable) अर्थात् ब्रह्म हो। वेदका मन्त्रहरू केवल कागजमा वा आवाजमा मात्र छैनन्, तिनीहरू त ब्रह्माण्डको त्यो सर्वोच्च चेतनामा कम्पनको रूपमा सदा जीवित छन्। 'यस्मिन् देवा अधि विश्वे निषेदुः' जहाँ सबै देवताहरू आश्रित छन्। ब्रह्माण्डका सबै दिव्य शक्तिहरू (Devas) त्यसै परम सत्य वा चेतनामा आधारित छन्। यदि त्यो 'अक्षर' (ब्रह्म) नहुने हो भने देवताहरूको पनि कुनै अस्तित्व रहँदैन। 'यस्तन्न वेद किमृचा करिष्यति' जसले त्यो 'अक्षर' (परम तत्व) लाई जान्दैन, उसले ऋचा वा मन्त्र मात्रै कण्ठ गरेर के गर्छ र? यो ती मानिसहरू प्रति लक्षित छ जो शास्त्र त पढ्छन् तर त्यसको अनुभव गर्दैनन्। यदि तपाईंले चिनीको बारेमा हजार पटक पढ्नुभयो तर त्यसको स्वाद थाहा पाउनुभएन भने, त्यो पढाइको कुनै अर्थ रहँदैन। मन्त्रको शक्ति त्यसको अनुभूतिमा छ, केवल शब्दमा होइन। 'य इत्तद्विदुस्त इमे समासते' जसले त्यो तत्वलाई जान्दछन्, तिनीहरू परम शान्ति र एकतामा (समतामा) स्थापित हुन्छन्। वास्तविक ज्ञानीहरू शास्त्रको शब्दजालमा अल्झिदैनन्, तिनीहरू त्यो परम सत्यमा एकाकार भएर बस्छन्।

यस मन्त्रको मुख्य सन्देश "अनुभव" हो। वेदका ऋचाहरू एउटा नक्सा जस्तै हुन्, तर नक्सा हेरेर मात्र पुगिँदैन, यात्रा नै गर्नुपर्छ। यदि हामीले मन्त्रले संकेत गरेको



वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
त्यो परम सत्य' वा ब्रह्म' लाई चिनेनौं भने, शास्त्रको ज्ञान भारी मात्र हुन्छ।  
शब्दहरू त बाहिर छन्, तर तिनीहरूको स्रोत (अक्षर) हाम्रो भित्री चेतनामा छ।  
यो मन्त्रले हामीलाई पाण्डित्य (शब्दावलीको ज्ञान) बाट माथि उठेर तत्त्वज्ञान  
(अनुभूति) तर्फ लाग्न प्रेरित गर्छ।]

जीवन उपयोग (Life Application): ज्ञानको गहिराइ (Depth of Knowledge) मा  
जानुहोस्। सतही ज्ञान (Superficial Knowledge) ले काम लाग्दैन। कुनै पनि विषयलाई  
जडसम्म (To the Root) बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस्।

वैज्ञानिक सन्दर्भ (Scientific Context): "डीप लर्निङ" (Deep Learning) — गहन  
अध्ययन — ले मस्तिष्कमा बलियो तन्तिका सम्बन्ध (Strong Neural Connections)  
बनाउँछ जसले दीर्घकालीन स्मृति (Long-term Memory) र समझदारी  
(Understanding) बढाउँछ।

~ ~ ~

## गायत्री छन्दसामहं। मार्गशीर्षोऽहमृतनाम्।

— भगवद्गीता १०.३५ / सामवेदीय परम्परा

(gāyatrīm chandasāmahaṁ / mārgaśīrṣo'hamṛtūnām |)

नेपाली अर्थ: छन्दहरूमा (Among Metres) म गायत्री हुँ। ऋतुहरूमा (Among  
Seasons) म मार्गशीर्ष (Auspicious Month) हुँ।

/मन्त्रशास्त्रमा गायत्री'लाई छन्दको जननी मानिन्छ। यसको गहिरो अर्थ यो हो  
कि जुन छन्दले प्राणको रक्षा गर्छ र बुद्धिलाई प्रकाशतर्फ डोर्‍याउँछ, त्यही नै  
परमात्माको स्वरूप हो। गायत्री छन्दमा २४ अक्षरहरू हुन्छन्, जसले ब्रह्माण्डका  
२४ तत्त्वहरूलाई प्रतिनिधित्व गर्छन्। सृष्टिको मूल आधारको रूपमा प्रकृति  
(Primordial Nature) रहेको हुन्छ, जसबाट महत वा बुद्धि (Intellect) को विकास  
हुन्छ। यही बुद्धिबाट व्यक्तिको पहिचान अर्थात् अहंकार (Ego) जन्मन्छ, जसले  
फेरि सोच्ने र निर्णय गर्ने शक्ति मन (Mind) लाई सक्रिय बनाउँछ। यी आन्तरिक  
तत्त्वहरूसँगै बाह्य संसारलाई अनुभव गर्न ५ ज्ञानेन्द्रिय (5 Sense Organs)—  
आँखा, कान, नाक, जिब्रो र छाला—तथा कर्म गर्नका लागि ५ कर्मेन्द्रिय (5

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
*Organs of Action*)—हात, खुट्टा, वाणी, उपस्थ र पायु—को अस्तित्व रहन्छ। यी  
 इन्द्रियहरूले ग्रहण गर्ने सूक्ष्म विषयहरूलाई ५ तन्मात्रा (*5 Subtle Elements*)  
 भनिन्छ, जसमा शब्द, स्पर्श, रूप, रस र गन्ध पर्दछन्। अन्ततः, यिनै सूक्ष्म  
 तन्मात्राबाट यो स्थूल संसार निर्माण गर्ने ५ महाभूत (*5 Gross Elements*)—पृथ्वी,  
 जल, तेज (आगो), वायु र आकाश—को उत्पत्ति हुन्छ। यी २४ तत्वहरूको उचित  
 सन्तुलन र मेलबाट नै सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड र मानव शरीरको संरचना भएको मानिन्छ।

श्रीकृष्णले आफूलाई गायत्री भन्नुको अर्थ उहाँ त्यो दिव्य लय र कम्पन (*Vibration*)  
 हुनुहुन्छ, जसले मानिसको अज्ञानतालाई हटाएर आत्मज्ञानको ढोका खोल्छ।  
 जसरी गायत्री मन्त्रले सूर्यको प्रकाश झैं बुद्धिलाई शुद्ध पार्छ, त्यसैगरी भगवान पनि  
 भक्तको हृदयमा ज्ञानको प्रकाश बनेर वास गर्नुहुन्छ।

मंसिर महिना (मार्गशीर्ष) लाई भगवानले आफ्नो स्वरूप बताउनुका केही विशेष  
 प्राकृतिक र आध्यात्मिक कारणहरू छन्: सन्तुलनको प्रतीक: यो समय न धेरै गर्मी  
 हुन्छ, न धेरै जाडो। यो सत्त्व गुण 'को प्रतीक हो, जहाँ प्रकृति शान्त र सन्तुलित  
 हुन्छ। अध्यात्ममा सन्तुलन नै योग हो। धान्य र सम्पन्नता: मंसिर भनेको बाली  
 काट्ने र भित्र्याउने समय हो। पृथ्वी अन्नले भरिपूर्ण हुन्छिन् र मानिसहरूमा  
 सन्तुष्टि हुन्छ। भगवानले आफूलाई 'सम्पन्नता' र 'सन्तुष्टि'को रूपमा यहाँ प्रस्तुत  
 गर्नुभएको छ। भक्तिको सुरुवात: प्राचीन कालमा मार्गशीर्षलाई वर्षको पहिलो  
 महिना मानिन्थ्यो। "मार्ग" को अर्थ बाटो र "शीर्ष" को अर्थ प्रधान हुन्छ। अर्थात्,  
 भगवानतर्फ जाने बाटोमा यो महिना सर्वश्रेष्ठ मानिन्छ।

समग्रमा भन्नुपर्दा, श्रीकृष्णले यी दुई कुरा रोज्नुको अर्थ उहाँ शुद्धता, सन्तुलन र  
 ज्ञान को स्रोत हुनुहुन्छ भन्ने हो। उहाँ त्यो लय (गायत्री) हुनुहुन्छ जसले जीवनलाई  
 सन्तुलित राख्छ र उहाँ त्यो समय (मंसिर) हुनुहुन्छ जहाँ मन स्थिर र शान्त रहन  
 सक्छ। जहाँ स्पष्टता, शान्ति र मधुरता हुन्छ, त्यहाँ नै ईश्वरको प्रत्यक्ष अनुभूति  
 सम्भव छ।

जीवन उपयोग (*Life Application*): जीवनमा गुणवत्ता (*Quality*) लाई प्राथमिकता  
 दिनुहोस्। सबैभन्दा उत्कृष्ट (*Best*) को खोजी गर्नुहोस्, चाहे त्यो ज्ञान होस्, कर्म होस्, वा  
 सम्बन्ध होस्।

## ऋचा ९: वायुको स्तुति (Hymn to Vayu — Life Force)

वायवायाहि दर्शतेमे सोमा अरंकृताः।

तेषां पाहि श्रुधी हवम्॥

— सामवेद / ऋग्वेद १.२.१

(vāyavāyāhi darśateme somā aramṛtāḥ / teṣāṃ pāhi śrudhī havam //)

नेपाली अर्थ: हे दर्शनीय वायु (Beautiful Wind)! आइज। यी सोमहरू सजाइएका छन्। तिनलाई पिइज, हाम्रो आह्वान (Call) सुन।

यस मन्त्रमा वायु लाई "दर्शनीय" (Darshata) भनिएको छ। वायु देखिने वस्तु होइन, तर यसलाई दर्शनीय 'भन्नुको अर्थ यो अनुभवयोग्य छ भन्ने हो। अध्यात्ममा वायुलाई प्राण 'मानिन्छ। जब हामी वायुलाई आह्वान गर्छौं, हामी वास्तवमा आफ्नो शरीरभित्र दिव्य प्राणशक्तिलाई आमन्त्रण गरिरहेका हुन्छौं। मन्त्रमा भनिएको छ— 'इमे सोमा अरंकृताः" (यी सोमहरू सजाइएका छन्)। भौतिक अर्थ: यज्ञमा सोम रस (एक प्रकारको पवित्र औषधि) तयार पारिएको छ। अध्यात्मिक अर्थ: सोम 'भनेको हाम्रो भक्ति, प्रेम र एकाग्रताको रस हो। सजाइएको 'भन्नुको अर्थ हामीले आफ्नो मन र विचारलाई शुद्ध र व्यवस्थित बनाएर ईश्वरलाई अर्पण गर्न तयार पारेका छौं। 'तेषां पाहि श्रुधी हवम्" को अर्थ हो "हाम्रो यो सोम (भक्ति) लाई ग्रहण गर र हाम्रो पुकार सुन।" पाहि (पिइज/रक्षण गर): यसले परमात्मालाई हाम्रो कर्म र भक्तिको साक्षी बन्न र त्यसलाई स्वीकार गर्न आग्रह गर्दछ। श्रुधी हवम् (आह्वान सुन): यो एउटा भक्तको आर्तनाद हो। जब साधकको हृदय शुद्ध हुन्छ, तब उसको हवम् 'अर्थात् पुकार ब्रह्माण्डको शक्तिसम्म पुग्छ। यो मन्त्रले प्राण (वायु) र आनन्द (सोम) बीचको सम्बन्धलाई बुझाउँछ। जसरी वायु विना जीवन सम्भव छैन, त्यसरी नै दिव्य प्राणशक्ति विना हाम्रो भक्ति र कर्म (सोम) फलदायी हुँदैन। यो मन्त्रले हामीलाई आफ्नो भित्री ऊर्जालाई जगाउन र शुद्ध मनले परमात्मालाई पुकार्न सिकाउँछ। यो एउटा यस्तो प्रार्थना हो जहाँ भक्तले भन्छ 'हे

वेद सूत्रः चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
प्राणस्वरूप परमात्मा, मेरो हृदयमा आउनुहोस्, मैले तयार पारेको भक्तिको रस  
स्वीकार गर्नुहोस् र मेरो अस्तित्वको पुकार सुन्नुहोस्।"]]

जीवन उपयोग (Life Application): प्राणायाम (Breathing Exercises) को नियमित  
अभ्यास गर्नुहोस्। श्वास (Breath) नै प्राण (Life Force) हो। गहिरो श्वासले (Deep  
Breathing) तनाव घटाउँछ र ऊर्जा बढाउँछ।

वैज्ञानिक सन्दर्भ (Scientific Context): "डायाफ्रामेटिक ब्रिदिङ" (Diaphragmatic  
Breathing) ले कोर्टिसोल (Cortisol) घटाउँछ र पाराम्पैथेटिक प्रतिक्रिया  
(Parasympathetic Response) बढाउँछ। (सन्दर्भ: Zaccaro, A., et al., 2022,  
Frontiers in Human Neuroscience)

~ ~ ~

## ऋचा १०: सूर्यको गान (Song of the Sun)

### उद्वेति सुभगो भानुः सूर्यस्य चित्रमर्चिषाम्।

— सामवेद परम्परा

(udveti subhago bhānuḥ sūryasya citramarcisām |)

नेपाली अर्थ: सौभाग्यशाली सूर्यको उज्ज्वल किरण (Bright Ray) उदय हुँदैछ,  
सूर्यको विचित्र प्रकाश (Wondrous Light) फैलिँदैछ।

यस मन्त्रले सूर्यको उदयलाई केवल एक खगोलीय घटनाको रूपमा मात्र नभई,  
**सौभाग्य** र **दिव्य प्रकाश** को पुनरागमनको रूपमा व्याख्या गर्दछ। **‘उद्वेति  
सुभगो भानुः’** भन्नाले ती सौभाग्यशाली र ऐश्वर्यवान सूर्यको उदय भइरहेको छ  
भन्ने बुझाउँछ, जसले संसारको अन्धकार मात्र होइन, मनको अज्ञानतालाई पनि  
नष्ट गर्दछ। **‘चित्रमर्चिषाम्’** को अर्थ सूर्यका किरणहरू विचित्र वा अद्भुत छन्  
भन्ने हो; ती किरणहरूमा जीवन दिने शक्ति, आरोग्य प्रदान गर्ने सामर्थ्य र  
बुद्धिलाई जागृत गराउने तेज छ। आध्यात्मिक रूपमा, सूर्यको उदय हुनु भनेको  
हाम्रो भित्री चेतनाको जागरण हुनु हो। जसरी सूर्यको पहिलो किरणले धर्तीमा नयाँ  
आशा र ऊर्जा भर्दछ, त्यसरी नै यो मन्त्रले साधकलाई आफ्नो जीवनमा नवीनता,  
उत्साह र स्पष्टता ल्याउन प्रेरित गर्दछ। सूर्यलाई संसारको आत्मा मानिन्छ, त्यसैले

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
उहाँको प्रकाशमा बस्नु वा उहाँको ध्यान गर्नु भनेको सीधा ब्रह्माण्डीय ऊर्जासँग  
जोडिनु हो। यो मन्त्रले हामीलाई हरेक बिहान प्रकृतिसँग जोडिन, सूर्यको तेजलाई  
आत्मसात् गर्न र आफ्नो जीवनलाई प्रकाशमय बनाउन सन्देश दिन्छ।]

जीवन उपयोग (Life Application): बिहानको सूर्यको प्रकाशमा बस्नुहोस्। यसले  
शरीरको जैविक घडी (Biological Clock) लाई नियमित गर्दछ र मनोदशा (Mood)  
सुधार्छ।

वैज्ञानिक सन्दर्भ (Scientific Context): "लाइट थेरापी" (Light Therapy) ले मौसमी  
अवसाद (Seasonal Depression) मा प्रभावकारी छ भनेर प्रमाणित भएको छ। (सन्दर्भ:  
Lam, R.W., 2023, The Lancet Psychiatry)

~ ~ ~

## ऋचा ११: मित्रताको गान (Song of Friendship)

सखायं मा विविक्थो मा सखीन्।

सखिभ्यो मा वि योष्ठाः॥

— सामवेद परम्परा

(sakhāyaṃ mā viviktho mā sakhīn / sakhibhyo mā vi yoṣṭhāḥ ||)

नेपाली अर्थ: साथीलाई (Friend) नछोड, साथीहरूबाट नटाढिऊ । साथीहरूबाट  
अलग नहुनुहोस्।

यस मन्त्रले 'सखा' अर्थात् मित्रताको दिव्य शक्तिलाई प्रार्थनाको रूपमा प्रस्तुत  
गरेको छ। 'सखायं मा विविक्थो' भन्नाले मलाई मेरो साथीबाट अलग नगर भन्ने  
गहिरो पुकार बुझिन्छ। यहाँ 'साथी' केवल भौतिक व्यक्ति मात्र होइनन्, बरु ती  
सबै सकारात्मक सम्बन्धहरू हुन् जसले हाम्रो जीवनलाई पूर्ण बनाउँछन्। 'मा  
सखीन्' र 'सखिभ्यो मा वि योष्ठाः' को अर्थ हो हामी कहिल्यै पनि आफ्ना प्रियजन  
र समाजबाट विमुख नहोऔं। आध्यात्मिक रूपमा, यस मन्त्रले 'सहअस्तित्व' (Co-  
existence) को सिद्धान्तलाई बुझाउँछ; हामी एकलै बाँच्न सक्दैनौं, हाम्रो प्रगति र  
सुख अरूसँगको सम्बन्धमा नै निहित छ। यसले हामीलाई सिकाउँछ कि क्रोध,  
अहंकार वा स्वार्थका कारण आफ्ना मित्र र शुभचिन्तकहरूलाई त्याग्न हुँदैन।

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल। वेद म्यानिफेस्टो। Page 69 of 154

वेद सूत्रः चार वेदको व्यावहारिक सार सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण मित्रता त्यो पवित्र बन्धन हो जसले मानिसलाई एक्लोपनको अन्धकारबाट बाहिर निकाल्छ र सामूहिक शक्तिको आभास गराउँछ। यो मन्त्रले हामीलाई आफ्ना सम्बन्धहरू जोगाउन, सधैं समुदायसँग जोडिन र प्रेम तथा सद्भावको वातावरण निर्माण गर्न प्रेरित गर्दछ। वास्तविक सुख र शान्ति भ'मा होइन, हामी 'मा छ भन्ने नै यस मन्त्रको मुख्य सन्देश हो।]

जीवन उपयोग (Life Application): सच्चा मित्रता (True Friendship) जोगाउनुहोस्। एकान्त (Isolation) बाट बच्नुहोस्। सामाजिक सम्बन्ध (Social Connections) जीवनको अमूल्य सम्पत्ति हो।

वैज्ञानिक सन्दर्भ (Scientific Context): सामाजिक अलगाव (Social Isolation) ले दैनिक १५ वटा चुरोट खाएसरह स्वास्थ्यमा हानि पुऱ्याउँछ। (सन्दर्भः Holt-Lunstad, J., 2023, American Psychologist)

~ ~ ~

## २.४ जीवन उपयोगी सिद्धान्तहरू (Life Principles from Samaveda)

### सिद्धान्त १: नाद योग — ध्वनिको शक्ति प्रयोग गर्नुहोस् (Use the Power of Sound)

दैनिक जीवनमा ध्वनिको शक्ति (Power of Sound) प्रयोग गर्नुहोस्। बिहान अँकारको जप गर्नुहोस्। सकारात्मक शब्दहरू (Positive Words) बोल्नुहोस्। सङ्गीत (Music) सुन्नुहोस् जसले मनलाई शान्त र प्रेरित गर्दछ। नकारात्मक शब्दहरू (Negative Words) र कोलाहल (Noise) बाट बच्नुहोस्। "साउन्ड बाथ" (Sound Bath) वा "सिङ्किङ बाउल" (Singing Bowl) ध्यान अभ्यास गर्नुहोस्।

### सिद्धान्त २: लयबद्ध जीवन — प्रकृतिको तालमा बस्नुहोस् (Live in Nature's Rhythm)

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
शरीरको प्राकृतिक लय (Natural Rhythm) सँग मिलेर बस्नुहोस्। सूर्योदयसँगै  
उठ्नुहोस्, सूर्यास्तपछि शान्त हुनुहोस्। खाना नियमित समयमा खानुहोस्। ७-८  
घण्टा निद्रा लिनुहोस्। ऋतु (Season) अनुसार खानपान र जीवनशैली  
(Lifestyle) अपनाउनुहोस्।

### **सिद्धान्त ३: सामंजस्य — सन्तुलन कायम राख्नुहोस् (Maintain Harmony)**

जीवनका विभिन्न पक्षहरू — काम (Work), परिवार (Family), स्वास्थ्य  
(Health), आध्यात्मिकता (Spirituality) — बीच सन्तुलन (Balance) कायम  
राख्नुहोस्। कुनै एउटा पक्षमा अत्यधिक ध्यान दिँदा अरू पक्षहरू कमजोर  
हुन्छन्। सामवेदले सिकाउँछ कि सामंजस्य (Harmony) नै जीवनको कुञ्जी (Key)  
हो।

### **सिद्धान्त ४: रस — सौन्दर्यको अनुभव गर्नुहोस् (Experience Beauty)**

जीवनमा सौन्दर्य (Beauty) को अनुभव गर्नुहोस्। प्रकृतिमा जानुहोस्, कला (Art)  
को आनन्द लिनुहोस्, सङ्गीत सुन्नुहोस्, साहित्य (Literature) पढ्नुहोस्।  
सौन्दर्यको अनुभवले मनलाई विस्तृत (Expanded) बनाउँछ र जीवनमा अर्थ  
(Meaning) थप्छ।

### **सिद्धान्त ५: उद्गीथ — आफ्नो आवाज (Voice) खोज्नुहोस्**

सामवेदले सिकाउँछ कि हरेक व्यक्तिको आफ्नै अनौठो आवाज (Unique  
Voice) छ। आफ्नो प्रतिभा (Talent), जुनून (Passion), र उद्देश्य (Purpose)  
पत्ता लगाउनुहोस्। संसारमा आफ्नो अनौठो योगदान (Unique Contribution)  
दिनुहोस्। आफूलाई अभिव्यक्त (Express) गर्न नडराउनुहोस्।

## २.५ आधुनिक विज्ञानसँगको सम्बन्ध (Scientific Connections)

### क) साउन्ड थेरापी र सामवेदीय नाद विज्ञान (Sound Therapy & Samaveda)

आधुनिक "साउन्ड थेरापी" (Sound Therapy) ले विशिष्ट ध्वनि आवृत्तिहरू (Specific Sound Frequencies) प्रयोग गरेर शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउँछ। "बाइनोरल बिट्स" (Binaural Beats), "सिङिङ बाउल" (Singing Bowls), र "टोनल थेरापी" (Tonal Therapy) यसका उदाहरण हुन्।

सन् २०२३ मा Journal of Clinical Psychology मा प्रकाशित अध्ययनले साउन्ड थेरापीले चिन्ता (Anxiety) र अनिद्रा (Insomnia) मा उल्लेखनीय सुधार ल्याउँछ भनेर देखाएको छ। सामवेदका ऋषिहरूले हजारौं वर्ष पहिले नै ध्वनिको यो उपचारात्मक शक्ति (Therapeutic Power of Sound) चिनेका थिए।

### ख) म्युजिक थेरापी र मस्तिष्क (Music Therapy & the Brain)

"म्युजिक थेरापी" (Music Therapy) आज एक मान्यताप्राप्त चिकित्सा पद्धति (Recognized Therapeutic Method) हो। सन् २०२२ मा Nature Neuroscience मा प्रकाशित अध्ययनले देखाएको छ कि सङ्गीतले मस्तिष्कका ४०+ क्षेत्रहरूलाई एकसाथ सक्रिय गर्दछ, जुन अन्य कुनै पनि गतिविधिले गर्दैन। सामवेदको साङ्गीतिक परम्परा (Musical Tradition) यसको प्राचीन रूप हो।

### ग) क्वान्टम भौतिकी र कम्पन (Quantum Physics & Vibration)

स्ट्रिङ थ्योरी (String Theory) अनुसार ब्रह्माण्डका मूलभूत कणहरू (Fundamental Particles) कम्पन गर्ने तन्तुहरू (Vibrating Strings) हुन्। प्रत्येक कणको विशिष्ट कम्पन आवृत्ति (Vibration Frequency) ले त्यसको गुण



वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
निर्धारण गर्दछ। यो सामवेदको "नाद ब्रह्म" (Sound is the Ultimate Reality)  
अवधारणाको आधुनिक वैज्ञानिक समकक्ष हो। (सन्दर्भ: Greene, B., 2020,  
Until the End of Time, Knopf)

## २.६ अध्याय सारांश (Chapter Summary)

सामवेद ध्वनि, लय, र सामंजस्यको वेद हो। यसको चुरो सन्देश निम्न पाँच  
बुँदाहरूमा संक्षेप गर्न सकिन्छ:

- **नाद ब्रह्म (Sound is Reality):** ध्वनि ब्रह्माण्डको मूल वास्तविकता हो। ॐकारको जप र सांगीतिक अभ्यासले चेतना (Consciousness) विस्तार गर्दछ।
- **लय (Rhythm):** ब्रह्माण्ड लयमा सञ्चालित छ। प्रकृतिको लयसँग मिलेर बाँच्नु नै स्वस्थ जीवनको आधार हो।
- **सामंजस्य (Harmony):** आफूसँग, अरूसँग, र प्रकृतिसँग सामंजस्य कायम राख्नु जीवनको कुञ्जी हो।
- **रस (Aesthetic Experience):** सौन्दर्यको अनुभवले जीवनमा अर्थ र आनन्द थप्छ। कला, सङ्गीत, र प्रकृतिको सौन्दर्य अनुभव गर्नुहोस्।
- **उद्गीथ (Sacred Chant):** आफ्नो अनौठो आवाज खोज्नुहोस् र संसारमा आफ्नो योगदान दिनुहोस्।

## चिन्तनशील प्रश्न (Reflective Question)

तपाईंको जीवनमा कुन ध्वनि (Sound) ले सबैभन्दा बढी शान्ति (Peace) दिन्छ? र कुन ध्वनिले सबैभन्दा बढी अशान्ति (Disturbance) दिन्छ?  
तपाईंले आफ्नो ध्वनि वातावरण (Sound Environment) लाई कसरी सुधार्न सक्नुहुन्छ?

# अध्याय ३

## यजुर्वेद: कर्म, अनुशासन र जीवन व्यवस्थापन

(Yajurveda: Action, Discipline, Ritual as System, Ethical Living)

### ३.१ परिचय र पृष्ठभूमि (Introduction & Background)

यजुर्वेद "यजुस्" (यज्ञ सम्बन्धी मन्त्र / Sacrificial Formulae) र "वेद" (ज्ञान) को संयोजन हो। यो कर्मकाण्ड (Ritual Action) को वेद हो, तर यसको गहिरो अर्थ कर्म (Action), अनुशासन (Discipline), र व्यवस्थित जीवन (Systematic Living) को विज्ञान हो।

यजुर्वेदका दुई शाखाहरू (Branches) छन्: शुक्ल यजुर्वेद (White Yajurveda) र कृष्ण यजुर्वेद (Black Yajurveda)। शुक्ल यजुर्वेदमा मन्त्र र ब्राह्मण (Commentary) छुट्टाछुट्टै छन्, जबकि कृष्ण यजुर्वेदमा दुवै मिसिएका छन्। शुक्ल यजुर्वेदको वाजसनेयी संहिता (Vājasaneyī Saṃhitā) मा ४० अध्यायहरू छन्, जसमध्ये अन्तिम अध्याय "ईशावास्योपनिषद्" (Īśāvāsyopaniṣad) हो, जुन उपनिषद् साहित्यको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण ग्रन्थमध्ये एक हो।

[यजुर्वेदलाई 'शुक्ल' (सेतो/शुद्ध) र 'कृष्ण' (कालो/मिश्रित) गरी दुई भागमा विभाजन गरिनुको पछाडि एक विशेष वैज्ञानिक र शैक्षिक पद्धति लुकेको छ। 'शुक्ल यजुर्वेद' लाई शुद्ध मानिन्छ किनभने यसमा मन्त्रहरू र तिनको व्याख्या (ब्राह्मण) लाई पूर्ण रूपमा अलग राखिएको छ, जसले गर्दा मन्त्रको मौलिक शक्ति र स्पष्टता कायम रहन्छ। मन्त्रहरू आफैँमा विशिष्ट ध्वनि र कम्पन (Vibrations) हुन्। जब मन्त्रहरू बीचमा कुनै व्याख्या वा टिप्पणी बिना शुद्ध रूपमा राखिन्छन्,

अथर्ववेदाचार्य: नारायण धिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल। वेद म्यानिफेस्टो। Page 74 of 154

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
तब तिनको 'छन्द' र 'ध्वनि-विज्ञान' खलबल्लिँदैन्। यसले गर्दा मन्त्रको उच्चारण  
गर्दा उत्पन्न हुने ऊर्जा र प्रभाव (Impact) यथावत रहन्छ। साधकले मन्त्र जप गर्दा  
वा अनुष्ठान गर्दा आफ्नो ध्यान केवल मन्त्रको लय र अर्थमा केन्द्रित गर्न सक्छ,  
बीचमा आउने व्याख्याले उसको मानसिक प्रवाहलाई रोक्दैन।

यसको विपरीत, 'कृष्ण यजुर्वेद' मा मन्त्र र व्याख्या सँगै मिसिएका छन्, जसलाई  
गुरु-शिष्य परम्परामा बुझ्न र बुझाउन सहज मानिन्छ। गुरु-शिष्य परम्परामा जब  
गुरुरे एउटा मन्त्र सिकाउनुहुन्छ, शिष्यले तुरुन्तै सोध्न सक्छ "यो मन्त्र किन र  
कसरी प्रयोग गर्ने?" कृष्ण यजुर्वेदमा मन्त्रको लगत्तै त्यसको व्याख्या र विनियोग  
(प्रयोग गर्ने विधि) दिइएको हुनाले शिष्यले त्यसको प्रयोग तुरुन्तै बुझ्दछ। प्राचीन  
समयमा लिपिबद्ध गर्ने चलन कम थियो। मन्त्रसँगै त्यसको कथा वा व्याख्या सुन्दा  
शिष्यलाई त्यो मन्त्र कुन सन्दर्भको हो भनेर सम्झन (Rote memorization) र  
त्यसको मर्म बुझ्न सजिलो हुन्थ्यो। यसैले यसलाई 'कृष्ण' (मिश्रित) भनिएको हो।

शुक्ल यजुर्वेद 'सिद्धान्त' (Theory) को शुद्धता कायम राख्न केन्द्रित छ भने कृष्ण  
यजुर्वेद 'प्रयोग' (Practical Application) लाई सहज बनाउन केन्द्रित छ। दुवैको  
उद्देश्य अन्ततः एउटै हो— कर्मलाई ज्ञानमा रूपान्तरण गर्नु। शुक्ल यजुर्वेदको  
'वाजसनेयी संहिता' को ४० औं अध्याय 'ईशावास्योपनिषद्' हुनु आफैँमा एउटा  
ठूलो आध्यात्मिक संकेत हो। यसको अर्थ यो हो कि कर्मकाण्ड (यज्ञ/अनुष्ठान) को  
अन्तिम गन्तव्य नै 'ज्ञान' वा 'आत्म-साक्षात्कार' हो। ईशावास्योपनिषद्ले सिकाउँछ  
कि "यो संसारको कण-कणमा ईश्वर व्याप्त छ," त्यसैले हामीले त्यागपूर्वक यसको  
उपभोग गर्नुपर्छ। आध्यात्मिक रूपमा, यजुर्वेदले हामीलाई कर्म र ज्ञानबीचको  
सन्तुलन सिकाउँछ। यसले बुझाउँछ कि बाहिरी कर्म (Rituals) तब मात्र सफल  
हुन्छन्, जब ती भित्री चेतना र सत्यको खोजीसँग जोडिन्छन्। यो वेद केवल पूजा-  
पाठको विधि मात्र नभई, जीवनलाई व्यवस्थित र उद्देश्यपूर्ण बनाउने एउटा पूर्ण  
मार्गचित्र हो, जसले मानिसलाई कर्मबाट सुरु गरेर ब्रह्मज्ञानको शिखरसम्म  
पुऱ्याउँछ।]

यजुर्वेदको आधुनिक प्रासंगिकता (Modern Relevance) अत्यन्त व्यापक छ।  
यसले सिकाउने कर्म योग (Karma Yoga: Action as Spiritual Practice),

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण व्यवस्थापन विज्ञान (Management Science), नैतिक जीवन (Ethical Living), र आत्म-अनुशासन (Self-Discipline) का सिद्धान्तहरू आजको व्यस्त जीवनमा (Busy Modern Life) अत्यन्त उपयोगी छन्।

"म्यानेजमेन्ट गुरु" (Management Guru) पिटर् ड्रुकर (Peter Drucker) ले भनेका थिए: "प्रभावकारिता (Effectiveness) भनेको सही कुराहरू गर्नु हो।" यजुर्वेदले हजारौं वर्ष पहिले नै यही सिकाएको छ — प्रत्येक कर्म (Action) सचेत (Conscious), व्यवस्थित (Systematic), र उद्देश्यपूर्ण (Purposeful) हुनुपर्छ।

## ३.२ चुरो संदेश / मूल दर्शन (Core Philosophy)

### क) कर्म योग (Karma Yoga) — कर्म नै पूजा (Action as Worship)

यजुर्वेदको सबैभन्दा गहन सन्देश हो: कर्म नै पूजा (Action is Worship) हो। यज्ञमा (Ritual) प्रत्येक कार्य सचेत रूपमा (Consciously), विधिपूर्वक (Methodically), र समर्पण भावले (With Dedication) गरिन्छ। यजुर्वेदले सिकाउँछ कि दैनिक जीवनको हरेक कार्य — खाना पकाउनु, काम गर्नु, अध्ययन गर्नु — यदि सचेत रूपमा र समर्पण भावले गरियो भने, त्यो नै यज्ञ हो।

आधुनिक मनोविज्ञानमा यसलाई "माइन्डफुल एक्सन" (Mindful Action) भनिन्छ। जब हामी कुनै कार्य पूर्ण ध्यान (Full Attention) र उपस्थिति (Presence) सँग गछौं, तब त्यो कार्यको गुणस्तर (Quality) बढ्छ र हामीले त्यसबाट सन्तुष्टि (Satisfaction) पाउँछौं।

### ख) विधि (Vidhi) — व्यवस्थित प्रक्रिया (Systematic Process)

यजुर्वेदमा प्रत्येक यज्ञको विस्तृत विधि (Detailed Procedure) दिइएको छ। कुन मन्त्र कहिले बोल्ने, कुन सामग्री (Material) कसरी प्रयोग गर्ने, कुन क्रम (Sequence) मा कार्य गर्ने सबै कुरा व्यवस्थित (Systematic) छ। यो आधुनिक

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
"स्ट्यान्डर्ड अपरेटिङ प्रोसिजर" (Standard Operating Procedure: SOP) को  
प्राचीन रूप हो।

दैनिक जीवनमा यसको अर्थ हो: आफ्नो कार्यहरूलाई व्यवस्थित बनाउनुहोस्।  
योजना (Plan) बनाउनुहोस्, प्रक्रिया (Process) पालना गर्नुहोस्, र परिणाम  
(Result) मूल्याङ्कन गर्नुहोस्। यो "प्लान-डु-चेक-एक्ट" (Plan-Do-Check-Act:  
PDCA) चक्रको प्राचीन संस्करण (Ancient Version) हो।

## ग) त्याग (Tyāga) — समर्पण र त्याग (Sacrifice & Surrender)

यज्ञमा आहुति (Offering) दिइन्छ । अर्थात् केही कुरा त्याग (Sacrifice) गरिन्छ।  
यजुर्वेदले सिकाउँछ कि जीवनमा प्रगति (Progress) गर्न त्याग अनिवार्य छ।  
तात्कालिक सुख (Immediate Pleasure) त्यागेर दीर्घकालीन लक्ष्य (Long-term Goal) तर्फ अग्रसर हुनु, स्वार्थ (Selfishness) त्यागेर सेवा (Service) गर्नु,  
अहंकार (Ego) त्यागेर विनम्रता (Humility) अपनाउनु । यी सबै त्यागका रूप हुन्।

## घ) ईश्वर समर्पण (Īśvara Praṇidhāna) — परम शक्तिप्रति समर्पण

यजुर्वेदको अन्तिम अध्याय ईशावास्योपनिषद् (Īśāvāsyopaniṣad) ले सिकाउँछ:  
"ईशावास्यमिदं सर्वम्" यो सम्पूर्ण संसार ईश्वरले व्याप्त (Pervaded by the Divine) छ। यसको व्यावहारिक अर्थ हो: प्रत्येक कार्य ईश्वरको सेवा (Service to the Divine) को रूपमा गर्नुहोस्। फलको अपेक्षामा (Expectation of Results) आशक्ति (Attachments) नराख्नुहोस्, कर्ममा ध्यान दिनुहोस्। [ यस दर्शनले भन्छ कि जब हामी "ईशावास्यमिदं सर्वम्" अर्थात् 'सबै कुरामा ईश्वर छ' भन्ने कुरा स्वीकार गर्छौं, तब हाम्रो कर्म गर्ने तरिका पूर्णतः बदलिन्छ। 'प्रत्येक कार्य ईश्वरको सेवा' को रूपमा गर्नुको अर्थ हो— आफ्नो पेशा, घरको काम वा समाज सेवालाई केवल जीविकोपार्जनको माध्यम मात्र नसम्झी त्यसलाई एक 'पवित्र आहुति' वा 'पूजा' मान्नु। यदि तपाईं एउटा वैज्ञानिक हुनुहुन्छ भने तपाईंको अनुसन्धान

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
 ईश्वरको सेवा हो; यदि तपाईं भान्छामा हुनुहुन्छ भने भोजन बनाउनु सेवा हो। जब  
 कार्यलाई ईश्वरको सेवा मानिन्छ, तब त्यहाँ 'गुणस्तर' (Quality) र 'इमानदारिता'  
 (Integrity) स्वतः आउँछ, किनकि ईश्वरलाई अर्पण गरिने कुरा कहिल्यै नराम्रो  
 हुनुहुँदैन। अर्कोतर्फ, 'फलको अपेक्षामा आशक्ति नराख्नु' को अर्थ कर्म नगर्नु वा  
 योजना नबनाउनु होइन, बरु परिणाम आफ्नो पक्षमा आएन भने पनि विचलित  
 नहुनु हो। हामी केवल आफ्नो 'प्रयास' (Effort) मा नियन्त्रण राख्न सक्छौं,  
 'परिणाम' (Result) मा होइन। जब हामी परिणामको चिन्ता छोडेर 'कर्ममा ध्यान'  
 दिन्छौं, तब हाम्रो एकाग्रता बढ्छ, तनाव घट्छ र कार्यक्षमता (Efficiency) चरम  
 सीमामा पुग्छ। यसरी त्यागपूर्वक गरिएको कर्मले मानिसलाई बन्धनमा पार्दैन, बरु  
 भित्री स्वतन्त्रता र अनन्त शान्तिदर्प लैजान्छ। यो मन्त्रले हामीलाई सिकाउँछ कि  
 'उपभोग' मा होइन, 'त्यागपूर्वक भोग' र 'निस्वार्थ कर्म' मा नै जीवनको वास्तविक  
 सार्थकता छ।]

### ३.३ चयनित ऋचाहरू (Selected Verses)

#### ऋचा १: ईशावास्य — सबैमा ईश्वर (God in Everything)

ईशावास्यमिदं सर्वं यत्किञ्च जगत्यां जगत्।  
 तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा मा गृधः कस्यस्विद्धनम्॥

— ईशावास्योपनिषद् / यजुर्वेद ४०.१

*(īśā vāsyamidam sarvaṁ yatkiñca jagatyām jagat / tena tyaktena bhuñjīthā  
 mā grdhaḥ kasyasviddhanam ||)*

नेपाली अर्थ: यो सम्पूर्ण जगत् (Entire World) ईश्वरले व्याप्त (Pervaded) छ।  
 त्यागपूर्वक (With Renunciation) भोग गर। कसैको धन (Wealth) मा लोभ  
 (Greed) नगर।

यस मन्त्रले ब्रह्माण्ड र जीवनलाई हेर्ने हाम्रो दृष्टिकोणमा आमूल परिवर्तन  
 ल्याउँछ। "ईशावास्यमिदं सर्वम्" भन्नाले यो देखिने र नदेखिने जगतको प्रत्येक  
 कणमा ईश्वरको निवास छ भन्ने बुझाउँछ। यदि ईश्वर सबैतिर हुनुहुन्छ भने, कुनै

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
 पनि वस्तु वा व्यक्ति हामीभन्दा अलग छैनन्। मन्त्रको दोस्रो भाग "तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा" अत्यन्तै महत्वपूर्ण छ; यसले त्यागपूर्वक भोग गर' भन्ने अद्भुत सूत्र दिन्छ। यसको अर्थ संसारका सुखसुविधाबाट भाग्यु होइन, बरु ती वस्तुहरूमा आफ्नो व्यक्तिगत अधिकार वा 'म' र 'मेरो' भन्ने अहंकार नराखी उपभोग गर्नु हो। जसरी हामी बगैँचाको फूलको सुगन्ध लिन्छौं तर त्यसलाई आफ्नो कब्जामा राख्न खोज्दैनौं, त्यसरी नै जीवनलाई एउटा 'ट्रस्टी' (Trustee) वा संरक्षकको रूपमा जिउनुपर्छ। मन्त्रको अन्त्यमा "मा गृधः कस्यस्विद्धनम्" भन्दै लोभ (Greed) नगर्न कडा चेतावनी दिइएको छ। जब हामी बुझ्छौं कि सबै कुरा ईश्वरकै हो र हामी यहाँ केही समयका लागि मात्र आएका हौं, तब अरूको धन वा सफलतामा लोभ गर्ने प्रवृत्ति स्वतः हराएर जान्छ। आध्यात्मिक रूपमा, यसले हामीलाई 'संग्रह' (Hoarding) भन्दा 'वितरण' र 'आशक्ति' भन्दा 'मुक्ति' तर्फ प्रेरित गर्दछ। यो मन्त्रले सिकाउँछ कि वास्तविक सुख वस्तुको स्वामित्वमा होइन, बरु त्यसप्रतिको अनासक्त भावमा लुकेको छ।]

जीवन उपयोग (Life Application): भौतिक वस्तुहरू (Material Things) प्रयोग गर्नुहोस् तर तिनमा आसक्त (Attached) नहुनुहोस्। लोभ (Greed) बाट मुक्त भएर सन्तुष्ट (Content) जीवन बिताउनुहोस्।

वैज्ञानिक सन्दर्भ (Scientific Context): "मिनिमलिज्म" (Minimalism) आन्दोलनले देखाएको छ कि कम वस्तुहरूमा बढी सन्तुष्टि पाइन्छ। (सन्दर्भ: Kondo, M. / Millburn, J., 2021, The Minimalists) [आधुनिक 'मिनिमलिज्म' आन्दोलन वास्तवमा प्राचीन वैदिक दर्शनको एक व्यावहारिक र वैज्ञानिक पुनर्जन्म हो। वैज्ञानिक रूपमा, हाम्रो मस्तिष्कको कार्यक्षमता (Cognitive Load) हामीले वरिपरि जम्मा गरेका वस्तुहरूको संख्यासँग जोडिएको हुन्छ। मारी कोन्डो (Marie Kondo) र द मिनिमलिस्ट्स (The Minimalists) ले तर्क गरेका छन् कि अनावश्यक भौतिक वस्तुहरूको संग्रहले मानसिक 'कोलाहल' (Clutter) सिर्जना गर्छ, जसले गर्दा मानिसमा तनाव र छटपटी बढ्छ। जब हामी "कम वस्तु" (Less is More) को सिद्धान्त अपनाउँछौं, हाम्रो ध्यान वस्तुबाट हटेर अनुभव र 'चेतना' मा केन्द्रित हुन्छ। ईशावास्योपनिषद्ले भनेको "मा गृधः" (लोभ नगर) र मिनिमलिज्मले भन्ने "वस्तुको स्वामित्वले सुख दिँदैन" भन्ने कुरा एउटै हो।

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
मनोविज्ञानले पुष्टि गरेको छ कि 'अनुभवात्मक खरिद' (*Experiential Purchases*)  
ले भौतिक खरिद 'भन्दा बढी र दिगो सन्तुष्टि दिन्छ। त्यसैले, मिनिमलिज्म केवल  
कोठा सफा गर्ने तरिका मात्र होइन, यो त आफ्नो ऊर्जालाई बाहिरी भङ्किलो  
संसारबाट खिचेर भित्री शान्तिमा लगाउने एउटा वैज्ञानिक विधि हो। यसले  
हामीलाई सिकाउँछ कि वास्तविक समृद्धि हामीसँग "के छ" भन्ने कुरामा होइन,  
बरु हामी "के बिना पनि खुसी रहन सक्छौं" भन्ने सामर्थ्यमा निर्भर गर्दछ।]

~ ~ ~

## ऋचा २: कर्म र ज्ञान (Action & Knowledge)

**कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेच्छतं समाः।  
एवं त्वयि नान्यथेतोऽस्ति न कर्म लिप्यते नरे॥**

— ईशावास्योपनिषद् / यजुर्वेद ४०.२

*(kurvanneveha karmāṇi jijīviṣecchataṃ samāḥ | evaṃ tvayi nānyatheto'sti  
na karma lipyate nare ||)*

नेपाली अर्थ: कर्म गर्दै गर्दै (While Performing Actions) सय वर्ष बाँच्न  
चाहनुहोस्। यसरी गर्दा कर्म (Action) मानिसमा लिप्त (Attached) हुँदैन।

जी यस मन्त्रले मानव जीवनलाई नकारात्मकता वा पलायनवाद (*Escapism*) तर्फ  
होइन, बरु पूर्ण सक्रियता र आशावाद तर्फ डोर्‍याउँछ। "कुर्वन्नेवेह कर्माणि"  
भन्नाले कर्म गर्दागर्दै भन्ने बुझिन्छ, जसले निष्क्रियतालाई पूर्ण रूपमा अस्वीकार  
गर्दछ। उपनिषद्ले हामीलाई "जिजीविषेच्छतं समाः" अर्थात् सय वर्षसम्म बाँच्ने  
इच्छा गर 'भनी प्रेरित गर्छ। यहाँ सय वर्ष बाँच्नु भनेको केवल सास फेर्नु मात्र होइन,  
बरु समाज र प्रकृतिका लागि उपयोगी कर्म गर्दै अर्थपूर्ण जीवन बिताउनु हो।  
मन्त्रको सबैभन्दा ठूलो रहस्य यसको उत्तरार्धमा छ "न कर्म लिप्यते नरे"।  
सामान्यतया हामीले गरेका कर्महरूले संस्कार र बन्धन (*Karma Bondage*)  
सिर्जना गर्छन्, तर यदि कर्मलाई 'अनासक्त' भावले र ईश्वरीय सेवाको रूपमा  
गरिन्छ भने, ती कर्महरूले मानिसलाई बाँध्दैनन्। जसरी कमलको पात पानीमा  
भएर पनि पानीले भिज्दैन, त्यसरी नै यो संसारमा रहेर कर्म गर्ने मानिस कर्मको



वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
फल र दोषबाट मुक्त रहन्छ। आध्यात्मिक रूपमा, यसले हामीलाई सिकाउँछ कि  
मुक्ति पाउनका लागि संसार छोडेर जंगल जानु पर्दैन, बरु संसारमै रहेर, आफ्नो  
कर्तव्य पुरा गर्दै, परिणामको चिन्ता नगरी बाँच्नु नै वास्तविक योग हो। यो मन्त्रले  
कर्मलाई बोझ 'होइन, उत्सव' र साधना 'बनाउन सिकाउँछ।]

वन उपयोग (Life Application): कर्मशील (Active) बन्नुहोस् तर कर्मफलमा (Results of Action) आसक्त नहुनुहोस्। प्रक्रिया (Process) मा ध्यान दिनुहोस्, परिणाम (Result) आफै आउँछ।

वैज्ञानिक सन्दर्भ (Scientific Context): "प्रोसेस-ओरिएन्टेड थिङ्किङ" (Process-Oriented Thinking) ले तनाव (Stress) घटाउँछ र कार्यक्षमता (Performance) बढाउँछ। (सन्दर्भ: Clear, J., 2023, Atomic Habits, Avery) । [आधुनिक मनोविज्ञान र व्यवहारिक विज्ञान (Behavioral Science) ले पुष्टि गरेको छ कि जब हामी 'लक्ष्य (Goal) भन्दा बढी 'प्रक्रिया (Process) मा ध्यान दिन्छौं, तब हाम्रो कार्यक्षमतामा नाटकीय सुधार आउँछ। जेम्स क्लियर (James Clear) को अनुसार, लक्ष्यले हामीलाई दिशा त दिन्छ तर प्रगति भने 'सिस्टम वा प्रक्रियाले मात्र गराउँछ। 'प्रोसेस-ओरिएन्टेड थिङ्किङ' को अर्थ हो नतिजा (जस्तै: १० किलो तौल घटाउने) को चिन्ता गर्नुको सट्टा दैनिक अभ्यास (जस्तै: हरेक दिन २० मिनेट हिँड्ने) मा रमाउनु। वैज्ञानिक रूपमा, जब हामी केवल नतिजाको बारेमा सोच्छौं, हाम्रो मस्तिष्कमा 'कोर्टिसोल (तनाव हर्मोन) बढ्छ, जसले गर्दा हामीलाई डर र दबाब महसुस हुन्छ। तर जब हामी प्रक्रियामा केन्द्रित हुन्छौं, हामी 'फ्लो स्टेट (Flow State) मा पुग्छौं, जहाँ काम नै आनन्ददायी बन्छ र तनाव स्वतः घट्छ। यो ठ्याक्कै गीता र उपनिषद्ले भनेको 'निष्काम कर्म' को आधुनिक संस्करण हो। यसले हामीलाई सिकाउँछ कि सफलता एउटा घटना (Event) मात्र होइन, यो त हामीले दैनिक रूपमा दोहोर्‍याउने साना-साना सही क्रियाकलापहरूको उप-उत्पादन (By-product) हो। त्यसैले, नतिजाको दास बन्नु भन्दा प्रक्रियाको मालिक बन्नु नै मानसिक शान्ति र दिगो प्रगतिको सूत्र हो।]

~ ~ ~

**ऋचा ३: शान्ति मन्त्र (Peace Invocation)**

**ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते।  
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते॥**

— बृहदारण्यक उपनिषद् / यजुर्वेद शान्ति मन्त्र

(om pūṁamadaḥ pūṁamidaṁ pūṁātpūṁamudacyate / pūṁasya  
pūṁamādāya pūṁamevāvaśiṣyate ||)

नेपाली अर्थ: त्यो (ब्रह्म) पूर्ण (Complete) हो, यो (संसार) पूर्ण हो। पूर्णबाट पूर्ण उत्पन्न हुन्छ। पूर्णबाट पूर्ण निकाल्दा पनि पूर्ण नै बाँकी रहन्छ।

यस मन्त्रले ब्रह्माण्डको पूर्णता (Wholeness) र अक्षय 'स्वभावलाई व्यक्त गर्दछ। "पूर्णमदः" भन्नाले त्यो 'अदृश्य परमात्मा वा मूल कारण पूर्ण छ भन्ने बुझिन्छ, र "पूर्णमिदं" भन्नाले यो 'देखिने दृश्य जगत् पनि पूर्ण छ भन्ने बुझिन्छ। यहाँ एउटा गहिरो दार्शनिक सत्य छ— पूर्णबाट उत्पन्न हुने वस्तु पनि पूर्ण नै हुन्छ। "पूर्णात्पूर्णमुदच्यते" को अर्थ हो— त्यस अनन्त ब्रह्मबाट यो अनन्त संसार प्रकट भएको हो। मन्त्रको सबैभन्दा उदेकलाग्दो र शक्तिशाली भाग "पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते" हो। यसले भन्छ कि यदि पूर्णबाट पूर्णलाई निकालियो भने पनि जे बाँकी रहन्छ, त्यो पनि पूर्ण नै हुन्छ। गणितीय भाषामा भन्दा, अनन्त ( $\infty$ ) बाट अनन्त घटाउँदा पनि अनन्त नै बाँकी रहन्छ। आध्यात्मिक रूपमा, यसले हामीलाई सिकाउँछ कि ईश्वरले यो संसार सृष्टि गर्दा उहाँको शक्ति वा पूर्णतामा कुनै कमी आएको छैन। साथै, हाम्रो आत्मा पनि त्यही पूर्णको अंश भएकाले हामी आफैंमा पूर्ण छौं। हामीले बाहिर कतै केही खोजेर पूर्ण हुनु पर्दैन, बरु आफूभित्रै रहेको त्यो पूर्णता 'लाई चिन्नु मात्र पर्छ। यो मन्त्रले हामीलाई अभाव र अपूर्णताको हीनताबोधबाट मुक्त गराई 'अद्वैत' र 'अनन्त' को बोध गराउँछ।]

जीवन उपयोग (Life Application): ब्रह्माण्डमा कुनै कमी (Deficiency) छैन। प्रचुरता (Abundance) को मानसिकता (Mindset) अपनाउनुहोस्। "अभाव" (Scarcity) को सोचबाट मुक्त हुनुहोस्।

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
 वैज्ञानिक सन्दर्भ (Scientific Context): "अबन्डन्स माइन्डसेट" (Abundance  
 Mindset) ले सिर्जनात्मकता (Creativity) र सहकार्य (Collaboration) बढाउँछ।  
 (सन्दर्भ: Covey, S., 2020, The 7 Habits, Simon & Schuster) । आधुनिक  
 गणितमा जर्ज क्यान्टर (Georg Cantor) ले स्थापित गरेको अनन्तको सिद्धान्तसँग  
 यो मन्त्र हुबहु मिल्छ। अनन्तबाट जतिसुकै ठूलो संख्या घटाए पनि त्यो अनन्त नै  
 रहन्छ। "ऊर्जा न त पैदा हुन्छ, न त नष्ट हुन्छ।" यो मन्त्रले पनि शक्तिको त्यही  
 अविनाशी र पूर्ण स्वरूपलाई दर्शाउँछ (Law of Conservation of Energy) ।  
 जसरी एउटा होलोग्रामको सानो टुकामा पनि पूरै चित्रको जानकारी लुकेको हुन्छ,  
 त्यसरी नै यो ब्रह्माण्डको हरेक कण (अंश) मा पूर्ण (पूर्णता) विद्यमान छ।

~ ~ ~

## ऋचा ४: अन्नको महत्त्व (Importance of Food)

अन्नं ब्रह्मेति व्यजानात्। अन्नाद्भ्येव खल्विमानि भूतानि जायन्ते।  
 अन्नेन जातानि जीवन्ति। अन्नं प्रयन्त्यभिसंविशन्तीति॥

— तैत्तिरीय उपनिषद् / यजुर्वेदीय परम्परा

(*annam brahmeti vyajānāt / annāddhyeva khalvimāni bhūtāni jāyante /  
 annena jātāni jīvanti / annam prayantya abhisamviśantīti* ||)

नेपाली अर्थ: अन्न (Food) नै ब्रह्म हो भनेर जान। अन्नबाट नै सबै प्राणी (Beings)  
 जन्मन्छन्। अन्नले नै जीवित रहन्छन्। अन्नमा नै फर्कन्छन्।

/ यस मन्त्रले "अन्नं ब्रह्मेति व्यजानात्" भन्दै अन्न (Food/Matter) लाई नै ब्रह्मको  
 पहिलो र प्रत्यक्ष स्वरूप मानेको छ। यहाँ अन्न भन्नाले केवल हामीले खाने गाँस  
 मात्र होइन, बरु सम्पूर्ण 'पदार्थ' (Matter) र 'ऊर्जा' (Energy) लाई बुझिन्छ। ऋषि  
 भृगुले आफ्नो चिन्तनको सुरुवातमा यो पत्ता लगाए कि जीवनको सबैभन्दा स्थूल र  
 अनिवार्य आधार अन्न नै हो। "अन्नाद्भ्येव खल्विमानि भूतानि जायन्ते" को अर्थ  
 हो— यो शरीर र सम्पूर्ण प्राणीहरू अन्नकै रसबाट निर्मित हुन्छन्। "अन्नेन जातानि  
 जीवन्ति" ले बुझाउँछ कि जन्मिएपछि पनि जीवनलाई निरन्तरता दिन अन्न (ऊर्जा)  
 नै चाहिन्छ। र अन्तमा "अन्नं प्रयन्त्यभिसंविशन्तीति" भन्दै मृत्युपश्चात् यो शरीर पुनः

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
माटो (अन्न) मै विलिन हुन्छ भन्ने शाश्वत सत्य प्रकट गरिएको छ। आध्यात्मिक  
रूपमा, यसले हामीलाई सिकाउँछ कि हाम्रो शरीर अन्नमय कोष 'हो र यसलाई  
शुद्ध राख्नु नै ब्रह्मज्ञानको पहिलो पाइला हो। वैज्ञानिक रूपमा, यसले 'ल अफ  
कन्जरभेसन अफ मास' (Law of Conservation of Mass) र बायोलोजिकल  
साइकल 'लाई संकेत गर्दछ। यो मन्त्रले हामीलाई अन्नको सम्मान गर्न, यसलाई  
खेर नफाल्न र भोजनलाई केवल पेट भर्ने माध्यम मात्र नभई दिव्य ऊर्जा 'को  
रूपमा ग्रहण गर्न प्रेरणा दिन्छ।]

जीवन उपयोग (Life Application): खानालाई सम्मान गर्नुहोस्। सात्विक (Pure) आहार  
लिनुहोस्। खाना बर्बाद (Waste) नगर्नुहोस्। खाना पकाउने र खाने प्रक्रियालाई  
ध्यानपूर्वक (Mindfully) गर्नुहोस्।

वैज्ञानिक सन्दर्भ (Scientific Context): "माइन्डफुल ईटिङ" (Mindful Eating) ले  
पाचन (Digestion) सुधार र अति-भोजन (Overeating) रोक्छ। (सन्दर्भ: Kristeller, J.,  
2023, The Joy of Half a Cookie, Perigee)। आधुनिक विज्ञानले पनि स्वीकार  
गर्छ कि हामी जे खान्छौं, त्यही बन्छौं। हाम्रो कोषिका (Cells) को निर्माण र  
नवीकरण पूर्णतः हामीले लिने पोषणमा निर्भर हुन्छ। सूर्यको ऊर्जालाई वनस्पतिले  
अन्नमा बदल्छन् र त्यही ऊर्जा हामीमा प्रवाहित हुन्छ। अन्नलाई 'ब्रह्म भन्नुको अर्थ  
यसमा लुकेको अनन्त ब्रह्माण्डीय ऊर्जालाई चिन्नु हो। अन्न केवल रासायनिक तत्व  
मात्र नभई 'जीवनको निर्माता र संहारक' दुवै हो।

~ ~ ~

## ऋचा ५: विद्या र अविद्या (Knowledge & Ignorance)

विद्यां चाविद्यां च यस्तद्वेदोभयं सह ।  
अविद्यया मृत्युं तीर्त्वा विद्ययामृतमश्नुते ॥

— ईशावास्योपनिषद् / यजुर्वेद ४०.११

(vidyām cāvidyām ca yastadvedobhayaṁ saha / avidyayā mṛtyuṁ tīrtvā  
vidyayāmṛtamaśnute ||)

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
नेपाली अर्थ: जसले विद्या (Knowledge) र अविद्या (Ignorance/Practical Knowledge) दुवैलाई सँगै जान्दछ, त्यसले अविद्याद्वारा मृत्यु (Death) पार गरी विद्याद्वारा अमृतत्व (Immortality) प्राप्त गर्दछ।

/ यस मन्त्रले मानव जीवनको पूर्णताका लागि दुई प्रकारका ज्ञानको आवश्यकतालाई जोड दिएको छ। "अविद्या" भन्नाले यहाँ अन्धकार वा मूर्खता होइन, बरु यो संसारमा बाँच्नका लागि चाहिने व्यावहारिक वा भौतिक ज्ञान (Practical/Material Science) हो। यसमा विज्ञान, प्रविधि, अर्थशास्त्र र शरीर विज्ञान जस्ता विषयहरू पर्छन्। मन्त्रले भन्छ— "अविद्याया मृत्युं तीर्त्वा" अर्थात् भौतिक ज्ञानद्वारा हामीले रोग, भोक र अभाव जस्ता मृत्युका स्वरूपहरूलाई जितेर यो संसारमा सुखपूर्वक बाँच्न सक्छौं। अर्कोतर्फ, 'विद्या' भन्नाले आध्यात्मिक ज्ञान (Self-Knowledge) हो, जसले हामीलाई हाम्रो वास्तविक स्वरूपको बोध गराउँछ। "विद्ययामृतमश्नुते" को अर्थ हो— आत्मज्ञानद्वारा मानिसले जन्म-मरणको चक्र र भयबाट मुक्त भई 'अमृतत्व' वा परम आनन्द प्राप्त गर्दछ। आध्यात्मिक रूपमा, यो मन्त्रले सन्देश दिन्छ कि हामीले न त केवल संसारको पछाडि दौडिनु पर्छ, न त संसारलाई त्यागेर केवल अध्यात्ममा लाग्नु पर्छ। वास्तविक ज्ञानी उही हो, जसले यी दुवैलाई "सहन" (सँगसँगै) लिएर अगाडि बढ्छ। यो मन्त्रले सिकाउँछ कि स्वस्थ शरीर र व्यवस्थित भौतिक जीवन (अविद्या) विना गहिरो आध्यात्मिक साधना (विद्या) सम्भव छैन। यसले विज्ञान र अध्यात्मको एकीकरणबाट मात्रै मानिसको पूर्ण विकास हुन्छ भन्ने शाश्वत सत्यलाई प्रकट गर्दछ।]

जीवन उपयोग (Life Application): आध्यात्मिक ज्ञान (Spiritual Knowledge) र व्यावहारिक ज्ञान (Practical Knowledge) दुवै आवश्यक छन्। एकमात्र ज्ञानले पूर्णता (Completeness) दिँदैन। 'अविद्या (चिकित्सा विज्ञान) ले शरीरलाई बचाउँछ भने 'विद्या (मानसिक र आध्यात्मिक शान्ति) ले मनलाई बचाउँछ। पूर्ण स्वास्थ्यका लागि दुवै अनिवार्य छन्। आधुनिक विज्ञान (अविद्या) ले हामीलाई साधन दिन्छ, तर उपनिषद्को दर्शन (विद्या) ले ती साधनलाई कसरी सही र कल्याणकारी ढंगले प्रयोग गर्ने भन्ने विवेक दिन्छ। प्रयोगशालाको काम (अविद्या/विज्ञान) ले मानिसको भौतिक तृप्ति र पोषणमा मद्दत गर्छ भने वैदिक चिन्तन (विद्या) ले जीवनको गहिरो उद्देश्य खोज्न मद्दत गर्छ।

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
 वैज्ञानिक सन्दर्भ (Scientific Context): "इन्टिग्रेटिभ लर्निङ" (Integrative Learning)  
 ले विभिन्न ज्ञान क्षेत्रहरूलाई जोड्दा गहन बुझाइ (Deep Understanding) आउँछ।  
 [आधुनिक शिक्षा विज्ञान (Educational Science) मा 'इन्टिग्रेटिभ लर्निङ' एउटा  
 यस्तो पद्धति हो, जसले ज्ञानलाई अलग-अलग 'बाकस (Compartments) मा  
 राख्नुको सट्टा तिनीहरूबीचको आपसी सम्बन्धलाई जोड्ने काम गर्छ। वैज्ञानिक  
 रूपमा, हाम्रो मस्तिष्कले कुनै पनि कुरा तब मात्र गहिराइमा बुझ्छ, जब नयाँ  
 जानकारीलाई पुरानो अनुभव वा अर्को फरक विधासँग जोडिन्छ। उदाहरणका  
 लागि, जब एक 'फ्लेवर साइन्टिस्ट' ले रसायनशास्त्र (Chemistry) लाई आयुर्वेदको  
 'रस सिद्धान्तसँग जोड्छ वा जीवविज्ञान (Biology) लाई मनोविज्ञान (Psychology)  
 सँग मिलाएर अध्ययन गर्छ, तब एउटा 'गहन बुझाइ (Deep Understanding) पैदा  
 हुन्छ। यसले केवल 'तथ्य मात्र सिकाउँदैन, बरु ती तथ्यहरूले जीवन र समाजमा  
 कसरी काम गर्छन् भन्ने 'दृष्टि दिन्छ। न्युरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) को  
 सिद्धान्त अनुसार, जब हामी विभिन्न क्षेत्रका ज्ञानलाई एकीकृत गर्छौं, मस्तिष्कमा  
 नयाँ र बलिया 'न्युरल कनेक्सनहरू बन्छन्, जसले हाम्रो समस्या समाधान गर्ने  
 क्षमता (Problem-solving) र सिर्जनशीलतालाई उच्च स्तरमा पुऱ्याउँछ। यो  
 ठ्याक्कै त्यही हो, जुन उपनिषद्ले "विद्या" (आध्यात्मिक) र "अविद्या" (भौतिक)  
 लाई 'सह (सँगै) जान्नुपर्छ भनी निर्देश गरेको थियो।]

~ ~ ~

## ऋचा ६: सहअस्तित्व (Coexistence)

सह नाववतु। सह नौ भुनक्तु। सह वीर्यं करवावहै।

तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषावहै॥

— तैत्तिरीय उपनिषद् / यजुर्वेद शान्ति मन्त्र

(saha nāvavatu / saha nau bhunaktu / saha vīryam karavāvahai / tejasvi  
 nāvadhītamastu mā vidviṣāvahai ||)

नेपाली अर्थ: हामी दुवैलाई (Both of Us) सँगै रक्षा गरून्। सँगै पोषण गरून्।  
 सँगै बलशाली बनाऊन्। हाम्रो अध्ययन तेजस्वी (Brilliant) होस्। हामी एक  
 अर्काप्रति द्वेष (Hatred) नराखौं।

अथर्ववेदाचार्य: नारायण धिमिरे, यम्पा फाँट, तनहुँ, नेपाल। वेद म्यानिफेस्टो। Page 86 of 154

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
 / यस मन्त्रले सामूहिकता र सहकार्य को सर्वोच्च आदर्शलाई प्रस्तुत गर्दछ।  
 "सह नावतु" भन्नाले हामी दुवैलाई (गुरु र शिष्यलाई) ईश्वरले सँगै रक्षा गरून्,  
 भन्ने बुझिन्छ; किनकि ज्ञानको यात्रामा दुवै सुरक्षित र स्वस्थ हुनु अनिवार्य छ। "सह  
 नौ भुनक्तु" को अर्थ हो— हामीले प्राप्त गरेको ज्ञानको फल वा उपलब्धि हामी  
 दुवैले सँगै उपभोग गरौं। यसले सफलताको श्रेय बाँड्ने र सँगै विकसित हुने  
 भावनालाई दर्शाउँछ। "सह वीर्यं करवावहै" भन्दै यहाँ दुवैको सामूहिक शक्ति  
 लाई महान् कार्यमा लगाउने संकल्प गरिएको छ। मन्त्रको उत्तरार्ध "तेजस्वि  
 नावधीतमस्तु" अत्यन्तै महत्वपूर्ण छ; यसको अर्थ हो— हाम्रो अध्ययन वा सिकाइ  
 तेजस्वी र प्रकाशमय होस्। अर्थात्, हामीले सिकेको कुरा केवल किताबी ज्ञानमा  
 मात्र सीमित नभई त्यसले हाम्रो व्यक्तित्व र समाजलाई नै उज्ज्वल बनाओस्।  
 अन्तमा "मा विद्विषावहै" भन्दै प्रार्थना गरिएको छ कि हामीबीच कहिल्यै कुनै  
 मतभेद वा द्वेष नहोस्। आध्यात्मिक रूपमा, यसले सिकाउँछ कि जहाँ प्रेम,  
 सद्भाव र आपसी सम्मान हुन्छ, त्यहाँ मात्र वास्तविक ज्ञानको उदय हुन्छ। यो  
 मन्त्रले प्रतिस्पर्धा (Competition) को सट्टा सहयोग (Collaboration & Co-  
 creation) नै प्रगतिको वास्तविक मार्ग हो भन्ने सन्देश दिन्छ।]

जीवन उपयोग (Life Application): सहकार्य (Collaboration) र सहअस्तित्व  
 (Coexistence) अभ्यास गर्नुहोस्। प्रतिस्पर्धा (Competition) भन्दा सहयोग  
 (Cooperation) बलियो हुन्छ।

वैज्ञानिक सन्दर्भ (Scientific Context): "कोलाबोरेटिभ लर्निङ" (Collaborative  
 Learning) ले व्यक्तिगत अध्ययनभन्दा राम्रो परिणाम दिन्छ। (सन्दर्भ: Johnson, D.W.,  
 2021, Cooperative Learning, Routledge) [आधुनिक शिक्षा मनोविज्ञानमा  
 'कोलाबोरेटिभ लर्निङ' एउटा यस्तो पद्धति हो, जहाँ दुई वा दुईभन्दा बढी  
 व्यक्तिहरू कुनै समस्या समाधान गर्न वा नयाँ कुरा सिक्न सँगै काम गर्छन्। डब्लु.  
 जोन्सन (D.W. Johnson) र अन्य शोधकर्ताहरूले प्रमाणित गरेका छन् कि जब  
 हामी अरूसँग मिलेर सिक्छौं, हाम्रो मस्तिष्कले सूचनालाई अझ गहिरो गरी  
 प्रशोधन (Process) गर्छ। यसका पछाडि केही वैज्ञानिक कारणहरू छन्: पहिलो,  
 अरूलाई बुझाउँदा हाम्रो आफ्नै अवधारणा स्पष्ट हुन्छ (यसलाई 'प्रोटिजे इफेक्ट'  
 भनिन्छ)। दोस्रो, समूहमा काम गर्दा हामीले विभिन्न दृष्टिकोणहरू (Perspectives)

वेद सूत्रः चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
सुत्रे अवसर पाउँछौं, जसले हाम्रो 'क्रिटिकल थिङ्किङ' बढाउँछ। तेस्रो, सामाजिक  
अन्तर्क्रियाले मस्तिष्कमा 'अक्सिटोसिन' र 'डोपामाइन' जस्ता हर्मोनहरू रिलिज  
गर्छ, जसले सिकने प्रक्रियालाई आनन्ददायी र स्मरणीय बनाउँछ। उपनिषद्‌ले  
भनेको "सह वीर्यं करवावहै" (हाम्रो सामूहिक शक्ति बढोस्) ठ्याक्कै यही  
सहकार्यबाट उत्पन्न हुने 'सिनर्जी' (Synergy) हो, जहाँ "१ + १" को नतिजा "२"  
मात्र नभएर "११" सम्म हुन सक्छ। यसले हामीलाई सिकाउँछ कि एकलै दौडिनु  
भन्दा सँगै हिँड्नु बौद्धिक र मानसिक दुवै हिसाबले बढी फलदायी हुन्छ।]

यदि एउटा व्यक्तिसँग एउटा नयाँ आइडिया छ र अर्को व्यक्तिसँग अर्को नयाँ  
आइडिया छ भने, तिनीहरू मिल्दा दुईवटा मात्र आइडिया हुँदैनन्। ती दुई  
आइडियाको टकराव र छलफलबाट तेस्रो, चौथो वा दशौँ नयाँ र अझ शक्तिशाली  
आइडियाहरू जन्मन्छन्। यहाँ "१ + १" को नतिजा वैचारिक रूपमा "११" वा  
त्योभन्दा बढी हुन पुग्छ। मानौं, तपाईंसँग एउटा उत्कृष्ट उत्पादन (Product) छ  
तर बेच्ने कला छैन। अर्को व्यक्तिसँग उत्कृष्ट मार्केटिङ (Marketing) कला छ तर  
बेच्ने वस्तु छैन। एक्लाएकलै हुँदा दुवैको प्रगति शून्य वा सीमित हुन्छ (१ र १)।

तर जब यी दुई मिल्छन्, एउटा ठूलो साम्राज्य खडा हुन सक्छ। यो सहकार्यले जुन  
नतिजा दिन्छ, त्यो दुईजनाको व्यक्तिगत क्षमताको जोडभन्दा धेरै गुणा  
शक्तिशाली हुन्छ। फलाममा अलिकति कार्बन मिसाउँदा 'इस्पात' (Steel) बन्छ।

इस्पातको शक्ति फलाम र कार्बनको व्यक्तिगत शक्तिको जोडभन्दा कयौँ गुणा  
बढी हुन्छ। जब दुईवटा शक्तिहरू एक-अर्काका 'पूरक' (Complementary)  
बन्छन्, तब नतिजा थपिने (Addition) होइन, बल्कि गुणित (Multiplication)  
हुन्छ। यही गुणित प्रभावलाई नै प्रतीकात्मक रूपमा "११" भनिएको हो।

~ ~ ~



**ऋचा ७: आत्मज्ञान (Self-Knowledge)**

**यो वै भूमा तत्सुखम्। नाल्पे सुखमस्ति।  
भूमैव सुखम्। भूमा त्वेव विजिज्ञासितव्यः॥**

— छान्दोग्य उपनिषद् / यजुर्वेदीय परम्परा

*(yo vai bhūmā tatsukham / nālpe sukhamasti / bhūmaiva sukham / bhūmā tveva vijijñāsītavyah ||)*

नेपाली अर्थ: जो विशाल (Infinite) छ, त्यही सुख (Happiness) हो। सानोमा (In the Small) सुख छैन। विशाल नै सुख हो। विशालको नै जिज्ञासा (Inquiry) गर्नुपर्छ।

[यस मन्त्रले सुखको एउटा यस्तो मनोवैज्ञानिक र आध्यात्मिक सत्य प्रकट गर्दछ, जुन आजको उपभोक्तावादी युगमा झन् सान्दर्भिक छ। "यो वै भूमा तत्सुखम्" भन्नाले जे अनन्त, विशाल र व्यापक छ, त्यही नै वास्तविक सुखको स्रोत हो भन्ने बुझिन्छ। भूमा 'को अर्थ हो त्यो चेतना वा अवस्था जहाँ कुनै सीमा छैन। मन्त्रको अर्को अंश "नाल्पे सुखमस्ति" ले भन्छ अल्प / सानो, सीमित वा नाशवान) वस्तुहरूमा स्थायी सुख छैन। हामीले भौतिक संसारमा खोज्ने सुख (जस्तै धन, पद वा वस्तु) अल्प 'हो; यी प्राप्त गर्दा केही समय खुसी लागे पनि तुरुन्तै अभावको महसुस हुन्छ। "भूमैव सुखम्" को अर्थ हो सुख बाहिरका वस्तुमा होइन, आफ्नै भित्री अनन्त स्वरूपको बोधमा छ। जबसम्म हामी सीमित वस्तुमा सुख खोज्छौं, हामी सधैं अतृप्त रहन्छौं। त्यसैले "भूमा त्वेव विजिज्ञासितव्यः" अर्थात् हामीले सधैं त्यो अनन्त र विशाल सत्यको बारेमा जान्ने जिज्ञासा र खोज गर्नुपर्छ। आध्यात्मिक रूपमा, यसले हामीलाई संकुचित सोच र स्वार्थबाट माथि उठेर ब्रह्माण्डीय चेतना 'सँग जोडिन प्रेरणा दिन्छ। यसले सिकाउँछ कि वास्तविक आनन्द तब मात्र प्राप्त हुन्छ जब हामी 'सीमा' हरूलाई तोडेर 'असिमितता' मा प्रवेश गर्छौं।]

जीवन उपयोग (Life Application): सानो सोच (Small Thinking) बाट माथि उठ्नुहोस्। ठूलो सोच्नुहोस् (Think Big), ठूलो सपना देख्नुहोस्। क्षुद्र (Petty) कुराहरूमा समय नगुमाउनुहोस्। [यस जीवन उपयोगको मर्म यो हो कि हाम्रो जीवनको

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
गुणस्तर हाम्रो सोचको आयतन 'मा निर्भर गर्दछ। सानो सोच' (*Small Thinking*) भन्नाले केवल आफ्नै स्वार्थ, सानातिना ईर्ष्या, अरूको आलोचना, र तत्कालको सानो फाइदामा अल्झिनु हो। यस्तो सोचले मानिसलाई सधैं तनाव, डर र संकुचित घेराभित्र कैद गरिदिन्छ, जहाँ वास्तविक आनन्द (सुख) असम्भव छ। ठूलो सोच ' (*Think Big*) को अर्थ केवल धेरै धन कमाउनु मात्र होइन, बरु आफ्नो क्षमतालाई विस्तार गर्नु, मानवताको हितमा सोच्नु र असम्भव लाग्ने लक्ष्यहरू निर्धारण गर्नु हो। जब हामी ठूलो सपना 'देख्छौं, हाम्रो मस्तिष्कले 'भूमा' (विशालता) को अनुभव गर्छ र हामीभित्र नयाँ ऊर्जा, सिर्जनशीलता र साहस पैदा हुन्छ। 'क्षुद्र' (*Petty*) कुराहरू—जस्तै कसले के भन्यो, सानातिना हार-जित वा अहंकारको लडाइँ—मा समय गुमाउनु भनेको आफ्नो अनमोल जीवनको ऊर्जालाई खेर फाल्नु हो। आध्यात्मिक र मनोवैज्ञानिक रूपमा, यो सन्देशले हामीलाई 'साधरण' बाट असाधारण 'बन्न आह्वान गर्दछ। यसले सिकाउँछ कि यदि तपाईंको लक्ष्य विशाल छ भने, बाटोका सानातिना झमेलाहरूले तपाईंलाई विचलित पार्न सक्दैनन्। विशाल लक्ष्यले नै मानिसलाई विशाल सुख र सन्तोष प्रदान गर्दछ।]

अल्छीपन, डर र "म यति मात्र गर्न सक्छु" भन्ने सीमित सोच एउटा जेल जस्तै हो। ठूलो सोच भनेको त्यो जेलको पर्खाल भत्काउनु हो। जब तपाईं आफ्नो सीमालाई विस्तार गर्नुहुन्छ, ब्रह्माण्डका अवसरहरू पनि तपाईंका लागि विस्तार हुन्छन्। महान् व्यक्तिहरू कहिल्यै 'क्षुद्र' विवाद वा सानातिना गुनासोहरूमा अल्झिँदैनन्। उनीहरूलाई थाहा छ कि उनीहरूको समय र ऊर्जा एउटा ठूलो 'लिगेसी' (Legacy) निर्माण गर्नका लागि हो। ठूलो सोच्ने मानिसको ध्यान सधैं 'समस्या' मा होइन, 'समाधान' मा हुन्छ। तपाईंको सपनामा जति धेरै मानिसको हित जोडिएको हुन्छ, त्यो त्यति नै 'भूमा' (विशाल) बन्दै जान्छ। व्यक्तिगत स्वार्थ 'अल्प' हो, तर परोपकार 'भूमा' हो। र उपनिषद् भन्छ— सुख केवल 'भूमा' मा मात्र छ।

वैज्ञानिक सन्दर्भ (*Scientific Context*): "सेल्फ-एक्सप्यान्सन थ्योरी" (*Self-Expansion Theory*) ले देखाउँछ कि जब मानिसहरू आफूभन्दा ठूलो कुरासँग जोडिन्छन्, तिनीहरू बढी सन्तुष्ट हुन्छन्। [आधुनिक मनोविज्ञानमा सेल्फ-एक्सप्यान्सन थ्योरी ' (आर्थर एरेन द्वारा विकसित) ले भन्छ कि मानिसको एउटा आधारभूत प्रेरणा भनेको आफ्नो स्व ' (*Self*) लाई विस्तार गर्नु हो। आत्म-विस्तार 'भन्नाले नयाँ ज्ञान प्राप्त

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
 गर्नु, नयाँ सीप सिक्नु, वा आफूभन्दा ठूलो कुनै आदर्श, समूह वा ब्रह्माण्डीय  
 शक्तिसँग जोडिनु हो। वैज्ञानिक रूपमा, जब हामी आफ्नो सानो अहंकार ' (Ego)  
 को घेराबाट बाहिर निस्केर कुनै विशाल लक्ष्य वा समुदायसँग एकाकार हुन्छौं,  
 हाम्रो मस्तिष्कले उच्च स्तरको सन्तुष्टि र अर्थ (Meaning) महसुस गर्छ।  
 उपनिषदले भनेको "भूमैव सुखम्" (विशालता नै सुख हो) ठ्याक्कै यही  
 सिद्धान्तको जग हो। जब हामी आफूलाई एउटा सीमित व्यक्ति मात्र ठान्छौं, तब  
 हामी सानातिना डर र अभावमा बाँचिरहेका हुन्छौं। तर जब हामी विशालता सँग  
 जोडिन्छौं—चाहे त्यो गहिरो प्रेम होस्, सामाजिक सेवा होस्, वा वैज्ञानिक खोज  
 होस्—हाम्रो स्व'को सीमा फैलिन्छ। यसरी फैलिएको चेतनाले मानिसलाई बढी  
 आत्मविश्वासी, सिर्जनशील र सुखी बनाउँछ। यो थ्योरीले प्रमाणित गर्छ कि  
 वास्तविक खुसी पाउनु' मा होइन, बरु आफूलाई विस्तार गर्नु' र विशाल  
 अस्तित्वको हिस्सा महसुस गर्नुमा लुकेको छ।]

नयाँ कुरा सिक्दा वा कुनै जटिल विषय (जस्तै वैदिक विज्ञान वा फ्लेवर केमिस्ट्री)  
 मा महारत हासिल गर्दा मानिसको आत्म-स्वरूप विस्तार हुन्छ, जसले गहिरो  
 आनन्द दिन्छ। "म मात्र" बाट "हामी" र "हामी" बाट "यो सम्पूर्ण चराचर जगत्  
 मेरो परिवार हो" (वसुधैव कुटुम्बकम्) भन्ने भावमा पुग्नु नै उच्चतम आत्म-विस्तार  
 हो। यो सिद्धान्तले सिकाउँछ कि 'सुरक्षित' र 'सानो' घेरामा बस्दा मानिस डिप्रेसन  
 वा दिक्क लाग्दो जीवन शैलीको सिकार हुन सक्छ। सन्तुष्टिका लागि सधैं नयाँ  
 चुनौतीहरू स्वीकार्दै आफ्नो सीमालाई 'पुस' (Push) गरिरहनुपर्छ।

~ ~ ~

## ३.४ जीवन उपयोगी सिद्धान्तहरू (Life Principles from Yajurveda)

### सिद्धान्त १: कर्म योग — प्रत्येक कार्यलाई पूजा बनाउनुहोस्

जुनसुकै काम गर्दा पनि पूर्ण ध्यान (Full Attention), समर्पण (Dedication), र  
 उत्कृष्टता (Excellence) सँग गर्नुहोस्। चाहे त्यो भाँडा माइनु होस् वा कम्पनी

वेद सूत्रः चार वेदको व्यावहारिक सार सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण चलाउनु, प्रत्येक कार्य यज्ञ (Sacred Act) हो। "माइन्डफुलनेस" (Mindfulness) को अभ्यास गर्नुहोस् । वर्तमान क्षणमा (Present Moment) पूर्ण रूपमा उपस्थित रहनुहोस्।

## सिद्धान्त २: व्यवस्थित जीवन — प्रणाली (System)

### बनाउनुहोस्

यजुर्वेदले सिकाउँछ कि प्रत्येक कार्यको एउटा विधि (Method) हुनुपर्छ। दैनिक दिनचर्या (Daily Routine) बनाउनुहोस्। लक्ष्य (Goals) निर्धारण गर्नुहोस्। प्राथमिकता (Priority) तोक्नुहोस्। समय व्यवस्थापन (Time Management) गर्नुहोस्। "एटोमिक ह्याबिट्स" (Atomic Habits) को सिद्धान्त अनुसार सानासाना बानीहरू (Small Habits) ले ठूलो परिवर्तन ल्याउँछन्।

## सिद्धान्त ३: त्याग — अनावश्यक कुराहरू छोड्नुहोस्

जीवनमा प्रगति गर्न केही कुराहरू छोड्नुपर्छ। विषाक्त सम्बन्ध (Toxic Relationships), हानिकारक बानीहरू (Harmful Habits), नकारात्मक सोच (Negative Thinking) । यी सबै त्याग्नपर्ने कुराहरू हुन्। भौतिक र मानसिक दुवै "डिक्लटरिङ" (Decluttering) ले जीवनमा स्पष्टता (Clarity) र शान्ति (Peace) ल्याउँछ। ["नाल्ये सुखमस्ति" (सानो वा क्षुद्र कुरामा सुख छैन) र आधुनिक "मिनिमलिज्म" बीचको एउटा बलियो सेतु हो। "डिक्लटरिङ" (Decluttering) को अर्थ कोठा सफा गर्नु मात्र होइन, अनावश्यक भारलाई हटाएर जीवनको 'स्पेस' खाली गर्ने एउटा वैज्ञानिक प्रक्रिया हो। भौतिक डिक्लटरिङ (Physical Decluttering) ले हाम्रो बाहिरी वातावरणलाई व्यवस्थित बनाउँछ। न्युरोसाइन्सका अनुसार, जब हाम्रो वरिपरि धेरै अनावश्यक वस्तुहरू हुन्छन्, हाम्रो दृश्य प्रणाली (Visual System) उत्तेजित भइरहन्छ, जसले मस्तिष्कको कार्यक्षमता घटाउँछ र तनाव बढाउँछ। कोठा वा कार्यस्थल सफा हुनुको अर्थ मस्तिष्कलाई "सबै कुरा नियन्त्रणमा छ" भन्ने संकेत दिनु हो, जसले तुरुन्तै 'स्पष्टता' (Clarity) ल्याउँछ। अर्कोतर्फ, मानसिक डिक्लटरिङ (Mental Decluttering) झन् शक्तिशाली हुन्छ। यसको अर्थ हो— पुराना ईर्ष्या,

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
 अनावश्यक चिन्ता, विगतका असफलताका बोझ र भविष्यको काल्पनिक डरलाई  
 मनबाट हटाउनु। जब हामी 'क्षुद्र' विचारहरूलाई हटाउँछौं, तब मात्र हाम्रो मनमा  
 'शान्ति' (Peace) र नयाँ सिर्जनशील विचारका लागि ठाउँ बन्छ। उपनिषद्को  
 भाषामा भन्दा, जब हामी 'अल्प' (सानो र व्यर्थ) कुराहरूलाई त्यागौं, तब मात्र  
 हामी 'भूमा' (विशालता) को अनुभव गर्न सक्षम हुन्छौं। यो प्रक्रियाले हामीलाई  
 सिकाउँछ कि जीवनमा "के जोड्ने" भन्दा "के छोड्ने" भन्ने कुरा बढी महत्वपूर्ण  
 छ।]

जब हाम्रो अगाडि विकल्पहरू कम र स्पष्ट हुन्छन्, मस्तिष्कले 'डिसीजन फ्याटिग'  
 (Decision Fatigue) महसुस गर्दैन। यसले गर्दा हामी महत्वपूर्ण कार्यहरूमा  
 छिटो र सही निर्णय लिन सक्छौं। धेरै सामान र धेरै विचारले हामीलाई कि त  
 'विगत' (Past) मा वा 'भविष्य' (Future) मा अल्झाइराख्छन्। डिक्लटरिङले  
 हामीलाई 'वर्तमान' (Present) सँग जोड्छ, जुन नै शान्तिको वास्तविक स्रोत हो।  
 अनावश्यक वस्तुको व्यवस्थापन र व्यर्थका विचारको मन्थनमा हाम्रो ठूलो ऊर्जा  
 खर्च भइरहेको हुन्छ। जब हामी डिक्लटर गर्छौं, त्यो बचेको ऊर्जालाई हामी  
 आफ्नो 'प्यासन' वा ठूला लक्ष्यहरू प्राप्त गर्न प्रयोग गर्न सक्छौं।

## सिद्धान्त ४: सन्तुलन — भोग र त्यागको मध्यम मार्ग

ईशावास्योपनिषद्ले सिकाउँछ: "त्यागपूर्वक भोग गर" (Enjoy with  
 Renunciation)। न अत्यधिक भोग (Excessive Indulgence), न अत्यधिक  
 त्याग (Excessive Renunciation)। मध्यम मार्ग (Middle Path)  
 अपनाउनुहोस्। भौतिक सुविधाहरू (Material Comforts) प्रयोग गर्नुहोस् तर  
 तिनमा आसक्त (Attached) नहुनुहोस्। [यस दर्शनले भन्छ कि जीवन न त केवल  
 'भोग' (Indulgence) हो, न त केवल 'त्याग' (Renunciation)। अत्यधिक भोगले  
 मानिसलाई वस्तुहरूको दास बनाउँछ, जसले अन्ततः स्वास्थ्य र मानसिक शान्ति  
 दुवै नष्ट गर्छ। अर्कोतर्फ, संसारका सबै सुविधाहरूलाई त्यागेर भ्राम्य पनि पूर्ण  
 समाधान होइन, किनकि शरीर र समाज सञ्चालनका लागि भौतिक साधनहरू  
 अनिवार्य छन्। 'त्यागपूर्वक भोग' को अर्थ हो "वस्तुहरूको प्रयोग त गर्ने, तर ती  
 वस्तुहरू हराउँदा वा नष्ट हुँदा आफ्नो सुख पनि नष्ट नहुने गरी 'अनासक्त'

वेद सूत्रः चार वेदको व्यावहारिक सार सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण (Detached) रहनु"। यसलाई 'मध्यम मार्ग' (Middle Path) भनिन्छ। जसरी एउटा डुङ्गा पानीमा हुनुपर्छ (भोग), तर डुङ्गाभित्र पानी पस्नु हुँदैन (आसक्ति)। त्यसरी नै हामी यो भौतिक संसारमा रहनुपर्छ तर संसार हाम्रो मनभित्र पस्नु हुँदैन। आध्यात्मिक रूपमा, यसले हामीलाई 'संरक्षक' (Trustee) को रूपमा जिउन सिकाउँछ, जहाँ हामीसँग भएका सुविधाहरूलाई ईश्वरको उपहार मानेर प्रयोग गर्छौं, तर तिनमा 'मेरो' भन्ने अहंकार राख्दैनौं। यो दृष्टिकोणले मानिसलाई तनावमुक्त, सन्तुष्ट र हर परिस्थितिमा स्थिर रहन मद्दत गर्दछ।]

तपाईं एउटा महँगो कार चढ्नुहुन्छ वा राम्रो घरमा बस्नुहुन्छ भने त्यसको आनन्द लिनुहोस् (भोग)। तर, यदि ती वस्तुहरूमा सानो खोट लाग्दा तपाईंको मन अशान्त हुन्छ भने, तपाईं त्यसमा 'आसक्त' हुनुहुन्छ। 'त्यागपूर्वक भोग' ले वस्तुलाई साधन मान्छ, साध्य होइन। अत्यधिक भोगले 'लोभ' जन्माउँछ र अत्यधिक त्यागले 'अहंकार' (म त त्यागी हुँ भन्ने घमण्ड) जन्माउन सक्छ। मध्यम मार्गले यी दुवै मानसिक विकारबाट बचाएर मानिसलाई सन्तुलित र स्वतन्त्र बनाउँछ। आजको मनोविज्ञानमा यसलाई 'हेडोनिक एडप्टेसन' (Hedonic Adaptation) बाट बच्ने उपायको रूपमा हेरिन्छ। जब हामी कुनै वस्तुमा अति आसक्त हुन्छौं, त्यसले दिने सुख बिस्तारै घट्दै जान्छ। तर अनासक्त भएर प्रयोग गर्दा हामी त्यसको वास्तविक मूल्य बुझ्न सक्छौं र सधैं सन्तुष्ट रहन सक्छौं।

कुनै पनि औषधी वा खाद्य तत्वको 'अत्यधिक सेवन' विष बन्न सक्छ र 'पूर्ण अभाव' ले शरीर कमजोर बनाउँछ। ठ्याक्कै त्यही नियम हाम्रो जीवन र विचारमा पनि लागू हुन्छ। आजको 'कन्जुमर कल्चर' (Consumer Culture) ले हामीलाई मध्यम मार्गबाट विचलित गराई 'अत्यधिक भोग' तर्फ धकेलिरहेको छ, जसले गर्दा मानसिक रोगहरू बढ्दै गएका छन्।

## ३.५ आधुनिक विज्ञानसँगको सम्बन्ध (Scientific Connections)

### क) व्यवस्थापन विज्ञान र यजुर्वेदीय विधि (Management Science & Yajurvedic Method)

आधुनिक व्यवस्थापन विज्ञान (Management Science) का धेरै सिद्धान्तहरू यजुर्वेदको विधि (Method) सँग मिल्दछन्। "टोटल क्वालिटी म्यानेजमेन्ट" (TQM), "सिक्स सिग्मा" (Six Sigma), र "लीन म्यानेजमेन्ट" (Lean Management) यी सबैले व्यवस्थित प्रक्रिया (Systematic Process), निरन्तर सुधार (Continuous Improvement), र शून्य बर्बादी (Zero Waste) मा जोड दिन्छन्। यजुर्वेदको यज्ञ विधि (Ritual Method) यसैको प्राचीन रूप हो।

[यजुर्वेदको यज्ञ विधि वास्तवमा प्राचीन कालको 'स्ट्यान्डर्ड अपरेटिङ प्रोसिजर' (SOP) हो। "टोटल क्वालिटी म्यानेजमेन्ट" (TQM) ले भन्छ कि गुणस्तर कुनै एउटा विभागको मात्र होइन, बरु सम्पूर्ण प्रणालीको जिम्मेवारी हो; यजुर्वेदमा पनि यज्ञ सफल हुनका लागि ऋत्विज, यजमान, मन्त्र र सामग्री सबैको पूर्ण समन्वय (Alignment) हुनुपर्छ। "सिक्स सिग्मा" (Six Sigma) को मुख्य उद्देश्य 'त्रुटि न्यूनीकरण' (Error Reduction) हो; यजुर्वेदमा एउटै स्वर वा वर्ण गलत भएमा यज्ञको फल नष्ट हुने चेतावनी दिइएको छ, त्यसैले त्यहाँ 'जिरो डिफेक्ट' (Zero Defect) मा कडा जोड दिइन्छ। "लीन म्यानेजमेन्ट" (Lean Management) ले 'शून्य बर्बादी' (Zero Waste) र प्रक्रियाको सरलीकरणमा जोड दिन्छ; यज्ञमा पनि प्रत्येक समित (दाउरा), घिउ र अन्नको निश्चित मात्रा र समय निर्धारण गरिएको हुन्छ ताकि कुनै पनि ऊर्जा वा साधन खेर नजाओस्। 'निरन्तर सुधार' (Kaizen) को अवधारणालाई 'प्रायश्चित्त कर्म' वा 'संशोधन विधि' ले सम्बोधन गर्दछ, जहाँ भुल सुधार गर्दै अझ शुद्धतातर्फ अघि बढिन्छ। आध्यात्मिक रूपमा, यज्ञले सिकाउँछ कि 'प्रक्रिया' (Process) जति शुद्ध र व्यवस्थित हुन्छ, 'परिणाम' (Product/Result) त्यति नै उत्कृष्ट हुन्छ। यो प्राचीन 'यज्ञ-इन्जिनियरिङ' नै आजको 'इन्डस्ट्रियल म्यानेजमेन्ट' को जग हो।]

## ख) सकारात्मक मनोविज्ञान र कर्म योग (Positive Psychology & Karma Yoga)

मार्टिन सेलिगम्यान (Martin Seligman) को सकारात्मक मनोविज्ञान (Positive Psychology) ले "अर्थपूर्ण कार्य" (Meaningful Work) लाई कल्याणको (Well-being) प्रमुख स्तम्भ मानेको छ। यजुर्वेदको कर्म योग (Karma Yoga) यसैसँग मिल्दछ। जब कार्यमा अर्थ (Meaning) हुन्छ, तब त्यो कार्य आनन्ददायक (Joyful) हुन्छ। (सन्दर्भ: Seligman, M., 2021, Flourish, Atria Books) ।

[मार्टिन सेलिगम्यानको शोध अनुसार, मानिसको वास्तविक खुसी उसको कार्यमा लुकेको 'अर्थ' (Meaning) मा निर्भर गर्दछ। जब हामी कुनै यस्तो काम गर्छौं जुन आफूभन्दा ठूलो लक्ष्य (जस्तै समाज, राष्ट्र वा मानवता) सँग जोडिएको हुन्छ, तब मस्तिष्कले गहिरो सन्तुष्टि महसुस गर्छ। यजुर्वेदको 'कर्म योग' ले पनि ठ्याक्कै यही सिकाउँछ। कर्मलाई 'यज्ञ' बनाउनुहोस्। यज्ञको अर्थ हो "निःस्वार्थ भावले गरिएको लोक-कल्याणकारी कार्य।" जब कार्यमा 'सेवा' र 'समर्पण' को भाव (Meaning) मिसिन्छ, तब त्यो कार्य 'बोझ' नभई 'आनन्ददायक' (Joyful) बन्दछ। सकारात्मक मनोविज्ञानले 'फ्लो' (Flow) को अवस्थालाई जोड दिन्छ, जहाँ मानिस काममा यसरी डुब्छ कि उसलाई समय र फलको चिन्ता हुँदैन। यो गीता र यजुर्वेदले भनेको 'निष्काम कर्म' को आधुनिक मनोवैज्ञानिक रूप हो। आध्यात्मिक रूपमा, यसले हामीलाई सिकाउँछ कि यदि हामीले आफ्नो पेशालाई 'दिव्य सेवा' मात्र थाल्यौं भने, कार्यस्थल नै मन्दिर बन्दछ। र हाम्रो कार्यक्षमता स्वतः गुणात्मक रूपमा वृद्धि हुन्छ। यसरी 'अर्थपूर्ण कार्य' नै मानिसलाई मानसिक तनावबाट मुक्त गरी पूर्णता (Flourish) तर्फ लैजाने वास्तविक मार्ग हो।]

## ग) न्यूरोसाइन्स र माइन्डफुल एक्सन (Neuroscience & Mindful Action)

तन्त्रिका विज्ञानले (Neuroscience) देखाएको छ कि "माइन्डफुल एक्सन" (Mindful Action) अर्थात् पूर्ण ध्यानसँग गरिने कार्यले मस्तिष्कको "टास्क-



वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
पोजिटिभ नेटवर्क" (Task-Positive Network) लाई सक्रिय गर्दछ र "डिफल्ट  
मोड नेटवर्क" (Default Mode Network) लाई शान्त पार्छ। यसले कार्यक्षमता  
(Performance) बढाउँछ र मानसिक भटकाइ (Mind-Wandering) घटाउँछ।  
(सन्दर्भ: Brewer, J., 2022, Unwinding Anxiety, Avery) ।

[तन्त्रिका विज्ञानका अनुसार हाम्रो मस्तिष्क दुईवटा मुख्य अवस्थामा रहन्छ। जब  
हामी काम नगरी बसिरहेका हुन्छौं वा हाम्रो मन यताउति भौँतारिइरहेको हुन्छ  
(Mind-Wandering), तब मस्तिष्कको "डिफल्ट मोड नेटवर्क" (DMN) सक्रिय  
हुन्छ। यो नेटवर्क चिन्ता, पुराना सम्झना र भविष्यको डरसँग जोडिएको हुन्छ।  
यसको विपरीत, जब हामी कुनै काममा पूर्ण एकाग्रताका साथ लाग्छौं, तब  
"टास्क-पोजिटिभ नेटवर्क" (TPN) सक्रिय हुन्छ। 'माइन्डफुल एक्सन' को अर्थ हो  
'वर्तमान क्षणमा गरिरहेको काममा शरीर र मन दुवैलाई एकाकार गर्नु'। जब  
हामी पूर्ण सजगताका साथ कर्म गर्छौं, तब 'टास्क-पोजिटिभ नेटवर्क' ले 'डिफल्ट  
मोड नेटवर्क' लाई स्वतः शान्त पार्छ, जसले गर्दा मनको अनावश्यक भटकाइ  
रोकिन्छ। यजुर्वेदले सिकाउने 'यज्ञ' वा 'कर्मकाण्ड' को अनुशासन वास्तवमा  
मस्तिष्कलाई यही 'फ्लो स्टेट' (Flow State) मा लैजाने एउटा अभ्यास हो।  
आध्यात्मिक रूपमा, यसले हामीलाई सिकाउँछ कि यदि हामीले आफ्नो हातले  
गर्ने काम र मनको विचारलाई एउटै विन्दुमा ल्यायौं भने, हाम्रो कार्यक्षमता  
(Performance) मात्र बढ्दैन, बरु हामीले मानसिक शान्ति र आनन्द पनि प्राप्त  
गर्छौं। यो पद्धतिले हामीलाई 'मल्टिट्यास्किङ' को तनावबाट मुक्त गरी  
'मोनोट्यास्किङ' (एक समयमा एकै काम) को शक्ति प्रदान गर्दछ।]

जुडसन ब्रेवर (Judson Brewer) का अनुसार, जब हामी वर्तमान काममा  
'माइन्डफुल' हुन्छौं, चिन्ता उत्पन्न गर्ने मस्तिष्कको भाग (Posterior Cingulate  
Cortex) शान्त हुन्छ। जब मस्तिष्क 'टास्क-पोजिटिभ' मोडमा हुन्छ, हाम्रो ध्यान  
सानातिना विवरणहरूमा पुग्छ, जुन ISO वा सिक्स सिग्मा जस्ता गुणस्तर  
प्रणालीका लागि अनिवार्य छ। मन नभङ्किँदा मस्तिष्कको ऊर्जा अनावश्यक  
कुरामा खर्च हुँदैन, जसले गर्दा हामी लामो समयसम्म नयाँ काम गर्न सक्छौं।  
प्रयोगशालामा एउटा सानो रासायनिक मिश्रण गर्दा वा डेटा विश्लेषण गर्दा  
मस्तिष्क 'टास्क-पोजिटिभ' मोडमा हुन्छ। काममा एक प्रकारको 'आध्यात्मिक

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण लय' महसुस हुन्छ। 'नोटिफिकेसन' र 'डिस्ट्र्याक्सन' विहिन रहेर काममा प्राप्त गरिने पूर्ण ध्यानको 'एकाग्रता' नै 'समाधि' हो।

## ३.६ अध्याय सारांश (Chapter Summary)

- **कर्म योग (Karma Yoga):** प्रत्येक कार्यलाई पूजा बनाउनुहोस्। सचेत, समर्पित, र उत्कृष्ट कार्य गर्नुहोस्।
- **विधि (Method):** जीवनलाई व्यवस्थित (Systematic) बनाउनुहोस्। प्रणाली (System) र प्रक्रिया (Process) अपनाउनुहोस्।
- **त्याग (Sacrifice):** अनावश्यक कुराहरू छोड्नुहोस्। सरलता (Simplicity) अपनाउनुहोस्।
- **सन्तुलन (Balance):** भोग र त्यागको मध्यम मार्ग अपनाउनुहोस्। आसक्ति (Attachment) बिना भोग गर्नुहोस्।
- **सहअस्तित्व (Coexistence):** सहकार्य र सहयोगमा विश्वास राख्नुहोस्। प्रतिस्पर्धाभन्दा सहयोग बलियो हुन्छ।

## चिन्तनशील प्रश्न (Reflective Question)

तपाईंको दैनिक जीवनमा कुन कार्य (Action) लाई तपाईंले "यज्ञ" (Sacred Act) को रूपमा गर्न सक्नुहुन्छ? र त्यो कार्यलाई सचेत (Conscious) र समर्पित (Dedicated) बनाउन तपाईंले के परिवर्तन गर्नुपर्छ? त्यसको उत्तर खोजेर तपाईंले आफ्नो जीवन लाई अर्थ पूर्ण बनाउन सक्नु हुन्छ।

# अध्याय ४

## अथर्ववेद: स्वास्थ्य, प्रकृति र दैनिक जीवन विज्ञान

(Atharvaveda: Healing, Ecology, Mind-Body, Practical Wisdom)

### ४.१ परिचय र पृष्ठभूमि (Introduction & Background)

अथर्ववेद चार वेदहरूमध्ये सबैभन्दा व्यावहारिक (Practical) र दैनिक जीवनसँग प्रत्यक्ष सम्बन्धित (Directly Related to Daily Life) वेद हो। "अथर्वन्" शब्दको अर्थ "अग्नि पुजारी" (Fire Priest) वा "दैनिक जीवनको ज्ञान" (Knowledge of Daily Life) हो। यसमा स्वास्थ्य (Health), चिकित्सा (Medicine), प्रकृति विज्ञान (Natural Science), गृह व्यवस्थापन (Household Management), र सामाजिक जीवन (Social Life) सम्बन्धी ज्ञान समावेश छ।

अथर्ववेदमा कुल ७३० सूक्तहरू (Hymns) र लगभग ६,००० ऋचाहरू (Verses) छन्, जुन २० काण्डहरू (Books) मा विभाजित छन्। यसमा औषधि विज्ञान (Pharmacology), शल्य चिकित्सा (Surgery), मनोचिकित्सा (Psychotherapy), वनस्पति विज्ञान (Botany), र खगोल विज्ञान (Astronomy) जस्ता विषयहरू समावेश छन्।

अथर्ववेदलाई आयुर्वेद (Ayurveda) को जननी (Mother) मानिन्छ। आयुर्वेदका मूलभूत सिद्धान्तहरू: त्रिदोष (Three Doshas: Vata, Pitta, Kapha), प्रकृति (Constitution), र रसायन (Rejuvenation) को जरा (Root) अथर्ववेदमा छ।

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
आधुनिक प्रासंगिकता (Modern Relevance) मा अथर्ववेद अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ। WHO (World Health Organization) ले सन् २०२३ मा "ट्रेडिशनल मेडिसिन ग्लोबल स्ट्र्याटेजी" (Traditional Medicine Global Strategy 2025-2034) जारी गर्यो, जसले परम्परागत चिकित्सा पद्धतिहरूको वैज्ञानिक अध्ययन र एकीकरण (Integration) को सिफारिस गर्दछ। उक्त चिकित्सा ज्ञानको प्राचीन स्रोत अथर्ववेदको हो।

## ४.२ चुरो संदेश / मूल दर्शन (Core Philosophy)

### क) मन-शरीर एकता (Mind-Body Unity)

अथर्ववेदको सबैभन्दा क्रान्तिकारी (Revolutionary) अवधारणा मन र शरीरको एकता (Mind-Body Unity) हो। अथर्ववेदले हजारौं वर्ष पहिले नै बुझेको थियो कि जीवित मन (Mind) र जीवित शरीर (Body) छुट्टाछुट्टै अस्तित्व होइनन्। बरु एक अर्कासँग गहिरो रूपमा जोडिएका (Deeply Connected) सह-अस्तित्व हुन्। मानसिक अवस्था (Mental State) ले शारीरिक स्वास्थ्य (Physical Health) लाई प्रभावित गर्दछ, र शारीरिक अवस्थाले मानसिक स्वास्थ्यलाई।

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान (Modern Medicine) ले यसलाई "साइकोन्यूरोइम्युनोलोजी" (Psychoneuroimmunology — PNI) भन्छ। मानसिक अवस्था (Psychological State) ले तन्त्रिका तन्त्र (Nervous System) र प्रतिरक्षा प्रणाली (Immune System) लाई कसरी प्रभावित गर्दछ भन्ने बारे PNI ले अध्ययन गर्दछ। सन् २०२३ मा Nature Reviews Immunology मा प्रकाशित अध्ययनले दीर्घकालीन तनावले (Chronic Stress) प्रतिरक्षा प्रणालीलाई कमजोर बनाउँछ भनेर प्रमाणित गरेको छ।

### ख) प्रकृति चिकित्सा (Nature-Based Healing)

अथर्ववेदमा औषधीय वनस्पतिहरू (Medicinal Plants) को विस्तृत वर्णन छ। सयौं जडीबुटीहरू (Herbs) को नाम, गुण (Properties), र प्रयोग विधि

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
(Method of Use) यसमा दिइएको छ। अथर्ववेदले प्रकृतिलाई सबैभन्दा ठूलो  
वैद्य (Greatest Healer) मानेको छ।

आधुनिक "फार्माकोग्नोसी" (Pharmacognosy — Plant-based Drug Science) ले अथर्ववेदमा उल्लिखित धेरै वनस्पतिहरूको औषधीय गुण (Medicinal Properties) पुष्टि गरेको छ। उदाहरणका लागि, हलेदो / वेसार (Turmeric / Curcuma longa) को सूजनविरोधी (Anti-inflammatory) गुण, तुलसी (Holy Basil / Ocimum sanctum) को प्रतिरक्षा बढाउने (Immunomodulatory) गुण, र अश्वगन्धा (Ashwagandha / Withania somnifera) को तनाव घटाउने (Adaptogenic) गुण वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित छन्।

## ग) भूमि सूक्त (Bhūmi Sūkta) — पृथ्वी माताको स्तुति (Hymn to Mother Earth)

अथर्ववेदको भूमि सूक्त (Bhūmi Sūkta, अथर्ववेद १२.१) विश्वको सबैभन्दा पुरानो वातावरणीय घोषणापत्र (Environmental Manifesto) हो। यसमा ६३ ऋचाहरू छन् जसले पृथ्वीलाई माताको रूपमा सम्बोधन गर्दछ । र यसको संरक्षण (Conservation) को आह्वान गर्दछन्। आधुनिक वातावरणीय आन्दोलन (Environmental Movement) को प्राचीन पूर्वज (Ancient Ancestor) अथर्ववेद हो।

### वातावरणीय घोषणापत्र (Environmental Manifesto)

[अथर्ववेदको 'भूमि सूक्त' मा आधारित]

#### १. अद्वैत सम्बन्ध: "माता भूमि: पुत्रो अहं पृथिव्याः"

पृथ्वी केवल ढुङ्गा-माटोको थुप्रो होइन, बरु एक जीवित सजीव प्राण (Living Organism) हो। यो हाम्रो 'माता' हो र हामी यसका 'सन्तान' हौं। माता र सन्तानबीचको सम्बन्ध उपभोगमा होइन, 'सम्मान र संरक्षण' मा आधारित हुनुपर्छ।

## २. पारिस्थितिक सन्तुलन (Ecological Balance)

पृथ्वीले हामीलाई अन्न, जल, खनिज र वनस्पति प्रदान गर्छिन्। हाम्रो कर्तव्य हो कि हामीले पृथ्वीको दोहन (Exploitation) होइन, **'दोहन र पूरण' (Give and Take)** को सिद्धान्त अपनाऔं। जति हामी लिन्छौं, त्यति नै फिर्ता दिने संकल्प गरौं।

## ३. विविधताको सम्मान (Biodiversity & Inclusivity)

यस पृथ्वीमा विभिन्न भाषा, संस्कृति र विचारधारा भएका मानिसहरू तथा अनगिन्ती जीवजन्तुहरू सँगै बस्छन्। यो **'ग्लोबल भिलेज'** को प्राचीनतम अवधारणा हो, जहाँ सबैको अस्तित्वको उत्तिकै महत्व छ।

## ४. शुद्धताको संकल्प (Cleanliness & Purity)

हामीले पृथ्वीका फोक्सो मानिने वनहरू, रगत मानिने नदीहरू र प्राण मानिने वायुलाई प्रदूषित गर्नु हुँदैन। "हे पृथ्वी! तिम्रो जुन भाग हामी खन्छौं, त्यो चाँडै भरियोस्; हामीले तिम्रो हृदय वा तिम्रो मर्ममा कहिल्यै चोट नपुऱ्याऔं।"

## ५. भविष्यको सुरक्षा (Sustainability)

हाम्रो विकासले भावी पुस्ताको प्राकृतिक अधिकारलाई कुण्ठित गर्नु हुँदैन। यो घोषणापत्रले **'सस्टेनेबल डेभलपमेन्ट'** को सूत्र दिँदै भन्छ— "हे भूमि माता! हामीलाई यस्तो शक्ति देउ कि हामी तिम्रो रक्षा गर्न सक्षम होऔं ताकि हाम्रा सन्तानहरू पनि यो सुन्दर धरतीमा सुखपूर्वक बाँच्न सकून्।"

यो घोषणापत्रले हामीलाई **'अहंकार' (Ego)** बाट **'पारिस्थितिक चेतना' (Eco)** तर्फ जान प्रेरित गर्छ। यसले सिकाउँछ कि जब पृथ्वी सुरक्षित रहन्छिन्, तब मात्र मानव सभ्यता सुरक्षित रहन्छ।

## ४.३ चयनित ऋचाहरू (Selected Verses)

### ऋचा १: पृथ्वी माताको स्तुति (Hymn to Mother Earth)

माता भूमिः पुत्रोऽहं पृथिव्याः। पर्जन्यः पिता स उ नः पिपर्तु॥

— अथर्ववेद १२.१.१२

(mā tā bhūmīḥ putro'haṁ pṛthivyāḥ / parjanyaḥ pitā sa u naḥ pipartu ||)

नेपाली अर्थ: पृथ्वी (Earth) मेरी माता हो, म पृथ्वीको पुत्र (Son) हुँ। पर्जन्य (Rain/Sky) पिता हो, उहाँले हामीलाई पोषण गर्नुन्।

/यस मन्त्रले "माता भूमिः पुत्रोऽहं पृथिव्याः" भन्दै वातावरणीय चेतनाको उच्चतम शिखर प्रस्तुत गर्दछ। यसको अर्थ यो हो कि पृथ्वी केवल उपभोग गर्ने वस्तु (Commodity) होइन, बरु यो हाम्रो अस्तित्वको स्रोत (Mother) हो। जब हामी पृथ्वीलाई माता मान्छौं, तब हामी यसको दोहन (Exploitation) गर्न सक्दैनौं, किनकि छोराले आमाको शोषण गर्दैन। "पर्जन्यः पिता" भन्नाले आकाश वा बादल (वर्षा) लाई पिताको रूपमा स्विकारिएको छ। जसरी पिताले संरक्षण दिन्छन् र माताले पालनपोषण गर्छिन्, त्यसरी नै आकाश र पृथ्वीको मिलनबाट यो चराचर जगतको जन्म भएको हो। "स उ नः पिपर्तु" को प्रार्थनाले भन्छ "उहाँहरूले हामीलाई पोषण गर्नुन्।" आध्यात्मिक रूपमा, यसले हामीलाई सिकाउँछ कि हामी यो ब्रह्माण्डबाट अलग छैनौं; हामी त यही विशाल परिवारका सदस्य हौं। यो मन्त्रले इको-सेन्ट्रिक (Eco-centric) जीवनशैलीको वकालत गर्छ, जहाँ मानिसले आफूलाई प्रकृतिको मालिक होइन, बरु एउटा विनम्रा र जिम्मेवार सन्तानको रूपमा हेर्दछ। यसले हामीलाई सिकाउँछ कि पृथ्वीको सुरक्षा गर्नु भनेको आफ्नै आमाको रक्षा गर्नु जस्तै पवित्र कार्य हो।]

जीवन उपयोग (Life Application): प्रकृतिलाई माताको रूपमा सम्मान गर्नुहोस्। वातावरण संरक्षण (Environmental Conservation) दैनिक अभ्यास बनाउनुहोस्।

वैज्ञानिक सन्दर्भ (Scientific Context): "बायोफिलिया" (Biophilia) परिकल्पना अनुसार मानिसको प्रकृतिप्रतिको जन्मजात लगाव (Innate Connection to Nature)

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार                      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
छ। प्रकृतिमा समय बिताउँदा मानसिक स्वास्थ्य सुधरिन्छ। (सन्दर्भ: Bratman, G., et al.,  
2021, *Science Advances*)। [आधुनिक जीवविज्ञान र मनोविज्ञानमा  
बायोफिलिया' (*Biophilia*) को अर्थ हो " प्रकृति र अन्य जीवित प्राणीहरूसँग  
जोडिने मानिसको जन्मजात र जैविक आवश्यकता"। एडवर्ड ओ. विल्सन  
(*Edward O. Wilson*) द्वारा लोकप्रिय बनाइएको यो परिकल्पनाले भन्छ कि हाम्रो  
विकास (*Evolution*) लाखौं वर्षसम्म प्रकृतिसँगै भएको हुनाले हाम्रो डिएनए.  
(*DNA*) मा नै प्रकृतिप्रतिको गहिरो लगाव लुकेको छ। ग्राहम ब्र्याटम्यान  
(*Graham Bratman*) र अन्य वैज्ञानिकहरूको शोध (२०२१) ले प्रमाणित गरेको छ  
कि प्रकृतिमा समय बिताउँदा (जस्तै: वनमा हिँड्ने वा फरेस्ट बाथिङ') हाम्रो  
मस्तिष्कको रुमिनेसन' (अनावश्यक चिन्ता गर्ने भाग) शान्त हुन्छ र मानसिक  
स्वास्थ्यमा नाटकीय सुधार आउँछ। यसले तनाव उत्पन्न गर्ने हर्मोन कोर्टिसोल'  
(*Cortisol*) लाई घटाउँछ र खुसीको हर्मोन सेरोटोनिन' लाई बढाउँछ। अथर्ववेदले  
जुन माता-पुत्र'को सम्बन्धको कुरा गरेको छ, बायोफिलियाले त्यसैलाई वैज्ञानिक  
आधारमा पुष्टि गर्दछ। यसले सिकाउँछ कि प्रकृतिबाट टाढा रहनु भनेको आफ्नो  
मूल जराबाट टाढा हुनु हो, जसले गर्दा आधुनिक मानिसमा छटपटी र डिप्रेसन  
बढेको छ। त्यसैले, प्रकृतिसँगको सामीप्य केवल मनोरञ्जन मात्र होइन, बरु यो  
हाम्रो जैविक र मानसिक अस्तित्वको अनिवार्य सर्त हो।]

प्रकृतिमा हुँदा हाम्रो मस्तिष्कको 'प्री-फ्रन्टल कोर्टेक्स' (*Pre-frontal Cortex*) ले  
विश्राम पाउँछ, जसले गर्दा हाम्रो ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमता (*Attention Span*) र  
सिर्जनशीलता बढ्छ। न्युरोलोजिकल शान्ति (*Neurological Calm*) प्राप्त हुन्छ।  
रूख-बिरुवाहरूले छोड्ने 'फाइटोन्साइड्स' (*Phytoncides*) नामक जैविक  
यौगिकहरूले मानव शरीरको 'नेचुरल किलर' (*NK*) कोषहरूलाई सक्रिय  
बनाउँछन्, जसले क्यान्सर र भाइरससँग लड्न मद्दत गर्छ। प्रतिरक्षा प्रणालीमा  
सुधार (*Immune System Boost*) ल्याउँछ। आजको चिकित्सा विज्ञानमा  
मानसिक रोगको उपचारका लागि 'प्रकृतिसँगको सम्पर्क' लाई एउटा प्रमुख  
इको-थेरापी (*Eco-therapy*) औषधीको रूपमा सिफारिस गर्न थालिएको छ।

आधुनिक 'डीप इकोलोजी' (*Deep Ecology*) को अवधारणा ठ्याक्कै यसैमा  
आधारित छ। यदि हामीले पृथ्वीलाई जीवित 'माता' मान्ने हो भने प्रदूषण र विनाश



वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
 स्वतः कम हुनेछ। वैज्ञानिक रूपमा, माटो (Earth) र पानी (Rain) को सन्तुलन  
 विना जीवन सम्भव छैन। यो मन्त्रले ती दुई आधारभूत तत्वहरूलाई सम्मान गर्न  
 सिकाउँछ। यदि भूमि सबैकी आमा हुन् भने, यो धरतीमा बस्ने सबै प्राणीहरू हाम्रा  
 दाजुभाइ र दिदीबहिनी हुन्। यसले 'वसुधैव कुटुम्बकम्' को जग बसाल्छ।  
 जबसम्म 'माता भूमि' स्वस्थ र प्रदूषणमुक्त रहनुहुन्न, तबसम्म उहाँका सन्तानले  
 पाउने 'अन्न' कहिल्यै पूर्ण रूपमा शुद्ध हुन सक्दैन।

~ ~ ~

## ऋचा २: औषधिको स्तुति (Hymn to Medicinal Plants)

या ओषधीः पूर्वा जाता देवेभ्यस्त्रियुगं पुरा।

मनै नु बभ्रूणामहं शतं धामानि सप्त च॥

— अथर्ववेद ८.७.१

(yā oṣadhīḥ pūrvā jātā devebhyastriyugaṃ purā / manai nu  
 babhrūṇāmahaṃ śataṃ dhāmāni sapta ca ||)

नेपाली अर्थ: जुन औषधिहरू (Medicinal Plants) देवताहरूभन्दा पनि तीन युग  
 (Three Ages) पहिले जन्मेका थिए, ती बभ्रु (Brown/Potent) औषधिहरूका  
 सात सय स्थानहरू (107 Abodes) लाई म जान्दछु।

यस मन्त्रले "या ओषधीः पूर्वा जाता" भन्दै औषधिहरूको उत्पत्तिको प्राचीनतालाई  
 सम्मान प्रकट गर्दछ। "देवेभ्यस्त्रियुगं पुरा" भन्नुको अर्थ हो यी वनस्पतिहरू यस  
 धरतीमा मानव सभ्यता र दिव्य चेतना (देवेभ्य) विकसित हुनुभन्दा पनि धेरै  
 पहिलेदेखि अस्तित्वमा छन्। आधुनिक विज्ञानले पनि पुष्टि गर्दछ कि पृथ्वीमा  
 अक्सिजन र जीवनको आधार तयार पार्ने काम वनस्पतिले नै गरेका हुन्। मन्त्रको  
 उत्तरार्थ "शतं धामानि सप्त च" (१०७ स्थान वा स्वरूप) अत्यन्तै रहस्यमय र  
 वैज्ञानिक छ। आयुर्वेदमा यसलाई मानव शरीरका १०७ मर्म स्थान (Vital Points)  
 सँग जोडेर हेरिन्छ, जहाँ यी औषधिहरूले सीधा प्रभाव पार्छन्। "बभ्रूणाम्" शब्दले  
 ती वनस्पतिको परिपक्वता र औषधीय गुणले भरिपूर्ण सुनौलो-खैरो स्वरूपलाई  
 संकेत गर्दछ। आध्यात्मिक रूपमा, यसले हामीलाई सिकाउँछ कि औषधिहरू

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
केवल रासायनिक तत्व मात्र होइनन्, बरु ती त प्रकृतिका प्राचीनतम उपहार हुन्  
जसमा जीवनलाई पुनर्जीवित गर्ने शक्ति लुकेको छ। यसले हामीलाई वनस्पतिको  
सूक्ष्म ज्ञान (*Knowledge of Potency*) प्राप्त गर्न र प्रकृतिको यो प्राचीन  
फार्मेसीप्रति कृतज्ञ हुन प्रेरणा दिन्छ।]

### वैज्ञानिक र व्यावहारिक पक्ष (*Scientific & Practical Aspect*):

- **प्राचीन विकासक्रम (*Evolutionary Biology*):** वनस्पतिहरू मानिसभन्दा करोडौं वर्ष पहिले उत्पन्न भएका हुन्। तिनीहरूले वातावरणसँग लड्न जुन 'सेकेन्डरी मेटाबोलाइट्स' (*Secondary Metabolites*) विकसित गरे, त्यही नै आज हाम्रा लागि औषधी बनेका छन्।
- **मर्म र औषधि (*Pharmacodynamics*):** १०७ को संख्याले संकेत गर्दछ कि प्राचीन ऋषिहरूलाई वनस्पतिको प्रभाव शरीरका कुन-कुन सूक्ष्म केन्द्रहरूमा पर्छ भन्ने कुराको गहिरो ज्ञान थियो। यो '*Targeted Drug Delivery*' को प्राचीन अवधारणा थियो।
- **भेषज विज्ञान (*Pharmacognosy*):** यस मन्त्रले औषधीको पहिचान, त्यसको इतिहास र त्यसको प्रयोगको व्यापकतालाई एउटै सूत्रमा बाँधेको छ।

### मर्म स्थानमा औषधिको सीधा प्रभाव कसरी हुन्छ? (*High-Level Insight*)

मर्म स्थानहरूलाई शरीरको प्राण ऊर्जा '*Prana*' को स्विच बोर्ड मानिन्छ। जब हामी यी १०७ स्थानमा विशिष्ट औषधिहरू प्रयोग गर्छौं (विशेष गरी तेल, लेप वा अर्कको रूपमा), तब ती औषधिहरूले छालाको सतहबाट सोझै नाडी र स्नायु प्रणालीमा प्रवेश पाउँछन्।

१. सिरा मर्ममा प्रभाव: अर्जुन वा गुग्गुलु जस्ता औषधिले मुटु र रगतका नलीहरूसँग सम्बन्धित मर्महरूमा सीधा 'भ्यासोडाइलेसन' (*Vasodilation*) को काम गर्छन्।

२. स्नायु मर्ममा प्रभाव: ब्राह्मी र जटामान्सीले मस्तिष्क र स्नायु केन्द्रका मर्महरूमा 'प्युरोट्रान्समिटर' को सन्तुलन मिलाउने काम गर्छन्।

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण

३. शून्य-व्यर्थ प्रभाव (Efficiency): मर्म स्थानमा औषधिको प्रयोग गर्दा त्यो औषधिको बायो-अभ्यालेबिलिटी' (Bio-availability) उच्च हुन्छ, किनकि यसले सिधै शरीरका महत्वपूर्ण केन्द्रहरूलाई सक्रिय बनाउँछ। यो टारगेटेड ड्रग डेलिभरी' (Targeted Drug Delivery) को प्राकृतिक र प्राचीन स्वरूप हो।]

### मानव शरीरका १०७ मर्म स्थान र औषधीय प्रभाव सारांश:

| मर्मको प्रकार<br>(Type by Structure) | संख्या<br>(Count) | शरीरका मुख्य स्थानहरू    | औषधीय प्रभावको प्रकृति<br>(Pharmacological Effect)                                    | उदाहरण औषधि/उपचार               |
|--------------------------------------|-------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| १. मांस मर्म<br>(Muscle)             | ११                | हात, खुट्टा, छाती        | मांसपेशी शिथिल पार्ने र पीडा कम गर्ने<br>(Analgesic/Relaxant)                         | महानारायण तेल, अश्वगन्धा, शलाकी |
| २. सिरा मर्म<br>(Vascular)           | ४१                | घाँटी, टाउको, मुटु, नाभि | रक्तसञ्चार सुधार गर्ने र अक्सिजन प्रवाह बढाउने<br>(Circulatory/Cardio-protective)     | अर्जुन, गुग्गुलु, पुनर्नवा      |
| ३. स्नायु मर्म<br>(Ligament/Nerve)   | २७                | जोर्नीहरू, ढाड, अण्डकोष  | स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्ने र तन्त्रिका शक्ति बढाउने<br>(Neuro-protective/Nervine) | ब्राह्मी, जटामान्सी, बला तेल    |
| ४. अस्थि मर्म<br>(Bone)              | ८                 | कुहिनो, घुँडा, नितम्ब    | हाडको घनत्व र क्याल्सियम सोस्ने क्षमता बढाउने<br>(Osteo-protective)                   | लाक्षा, हाडजोड, प्रवाल पिष्टी   |
| ५. सन्धि मर्म<br>(Joint)             | २०                | जोर्नीका मिलन विन्दुहरू  | लुब्रिकेसन (Synovial fluid) बढाउने र सुजन घटाउने (Anti-inflammatory)                  | रास्ना, दशमूल, सिंहनाद गुग्गुलु |
| कुल (Total)                          | १०७               | सम्पूर्ण शरीर            | समग्र सन्तुलन<br>(Homeostasis)                                                        | पञ्चकर्म र मर्म थेरापी          |

जीवन उपयोग (Life Application): प्राकृतिक औषधिहरू (Natural Medicines) को ज्ञान राख्नुहोस्। हल्दी, तुलसी, अदुवा, अश्वगन्धा जस्ता जडीबुटीहरू दैनिक जीवनमा प्रयोग गर्नुहोस्।

वैज्ञानिक सन्दर्भ (Scientific Context): "एथ्नोबोटनी" (Ethnobotany) ले परम्परागत वनस्पति ज्ञान (Traditional Plant Knowledge) को वैज्ञानिक अध्ययन गर्दछ। (सन्दर्भ: Patwardhan, B., 2023, Journal of Ethnopharmacology) । [ 'एथ्नोबोटनी एउटा यस्तो विधा हो जसले मानिस र वनस्पतिबीचको पारस्परिक सम्बन्ध र परम्परागत ज्ञानको वैज्ञानिक अध्ययन गर्छ। यसले कुनै विशेष संस्कृति (जस्तै वैदिक संस्कृति) ले वनस्पतिलाई कसरी औषधी, खाना वा धार्मिक अनुष्ठानमा प्रयोग गर्थ्यो भन्ने कुराको विश्लेषण गर्छ। भूषण पटवर्धन (Bhushan Patwardhan) जस्ता वैज्ञानिकहरूले यसलाई 'रिभर्स फार्माकोलोजी' (Reverse Pharmacology) सँग जोडेका छन्। यसको अर्थ हो "प्रयोगशालामा नयाँ मोलिक्युल खोज्नुको सट्टा, अथर्ववेद वा आयुर्वेदमा पहिले नै सफल प्रमाणित भएका वनस्पतिहरूको अध्ययन गरी तिनबाट आधुनिक औषधी विकास गर्नु।" वैज्ञानिक रूपमा, यसले औषधी खोज्ने समय र लागत दुवै घटाउँछ। अथर्ववेदले जुन "त्रियुग पुरा" (तीन युग पुरानो) वनस्पतिको कुरा गरेको छ, एथ्नोबोटनीले त्यही 'हजारौं वर्षको मानव अनुभव लाई प्रयोगशालाको 'डेटा सँग प्रमाणीकरण गर्दछ। यसले सिकाउँछ कि प्राचीन ग्रन्थहरू केवल धार्मिक पुस्तक मात्र होइनन्, बल्कि ती त 'प्रोटो-साइन्स (Proto-science) का अमूल्य भण्डार हुन्। ]

आजका धेरैजसो आधुनिक औषधीहरू (जस्तै: एस्पिरिन, मलेरियाको औषधि) एथ्नोबोटनीकै उपज हुन्। अथर्ववेदमा उल्लेखित 'बभ्रु' (शक्तिशाली) वनस्पतिहरूको रासायनिक प्रोफाइल अध्ययन गर्दा नयाँ 'ड्रग मोलिक्युल्स' फेला पार्न सकिन्छ। एथ्नोबोटनीले वनस्पति मात्र होइन, ती वनस्पतिको रक्षा गर्ने परम्परागत संस्कृतिलाई पनि जोगाउनुपर्छ भन्छ। अथर्ववेदको 'भूमि सूक्त' ले पनि वनस्पतिको संरक्षणलाई धर्मसँग जोडेको छ। एथ्नोबोटनीले वनस्पतिको रासायनिक तत्व मात्र हेर्दैन, त्यसलाई प्रयोग गर्ने विधि' (Method/Ritual) पनि हेर्छ। कुनै वनस्पतिको प्रभाव त्यसलाई कुन बेस' (जस्तै: घिउ, तेल वा पानी) मा

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
मिसाएर खाइन्छ भन्ने कुरामा 'एथ्नोबोटनिकल' विरासत (*Vedic Heritage*)  
लुकेको छ।

~ ~ ~

## ऋचा ३: मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health)

यत्ते मनसो मनस्तत्ते चित्तस्य चित्तम्।  
तत्त आत्मन आत्मा तत्ते प्राणस्य प्राणः॥

— अथर्ववेद / केनोपनिषद् परम्परा

*(yatte manaso manastatte cittasya cittam / tatta ātmana ātmā tatte  
prāṇasya prāṇaḥ ||)*

नेपाली अर्थ: जो तिम्रो मनको मन (Mind of the Mind) हो, तिम्रो चित्तको चित्त (Consciousness of Consciousness) हो, तिम्रो आत्माको आत्मा (Soul of the Soul) हो, तिम्रो प्राणको प्राण (Life of Life) हो।

यस मन्त्रले हाम्रो व्यक्तित्वको 'मेटा-लेयर' (*Meta-layer*) वा सूक्ष्म आधारलाई इङ्गित गर्दछ। "मनसो मनः" (मनको मन) भन्नाले त्यो शक्ति बुझिन्छ जसले मनलाई सोच्ने सामर्थ्य दिन्छ। हाम्रो मन आफैँमा जड छ, यसलाई चेतनाले प्रकाशित गरेपछि मात्र यसले संकल्प-विकल्प गर्न सक्छ। "चित्तस्य चित्तम्" भन्नाले हाम्रो स्मृति र चेतनाको पनि अन्तिम स्रोतलाई जनाउँछ। त्यसैगरी, 'प्राणस्य प्राणः' को अर्थ हो "जसको उपस्थिति बिना प्राण (*Oxygen/Energy*) ले पनि शरीरलाई जीवित राख्न सक्दैन।" आध्यात्मिक रूपमा, यसले हामीलाई सिकाउँछ कि हामी केवल यो शरीर, मन वा प्राण मात्र होइनौं; हामी त ती सबैलाई सञ्चालन गर्ने 'साक्षी चैतन्य' (*Observer Consciousness*) हौं। जसरी बिजुली बिना बल्ब बल्दैन, त्यसरी नै यो आत्माको आत्मा बिना हाम्रो अस्तित्व सम्भव छैन। यो मन्त्रले हामीलाई आफ्नो बाहिरी परिचय (*Ego*) बाट मुक्त भएर आफूभित्रको त्यो अनन्त स्रोतलाई चित्र प्रेरित गर्दछ।

- **हार्ड प्रब्लम अफ कन्ससनेस (Hard Problem of Consciousness):** आधुनिक न्युरोसाइन्समा डेभिड चालमर्स (David Chalmers) ले उठाएको यो प्रश्न ठ्याक्कै यसैमा आधारित छ। मस्तिष्कका न्युरोनहरूले कसरी अनुभव वा चेतना पैदा गर्छन्? यो मन्त्रले भन्छ कि चेतना न्युरोनको उत्पादन होइन, बल्कि न्युरोनलाई चलाउने मूल सफ्टवेयर हो।
- **क्वान्टम अब्जर्भर (Quantum Observer):** क्वान्टम फिजिक्समा पर्यवेक्षक (Observer) को भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ। यो मन्त्रले त्यही अन्तिम पर्यवेक्षकलाई "आत्माको आत्मा" भनेको छ, जसले सम्पूर्ण जगतलाई देखिरहेको छ।
- **मेटा-कग्निशन (Meta-cognition):** मनोविज्ञानमा आफ्नो सोचका बारेमा सोच्नु (Thinking about thinking) लाई मेटा-कग्निशन भनिन्छ। "मनको मन" जान्नु भनेको यही उच्च स्तरीय सजगता हो।

आधुनिक विज्ञानले जबसम्म यो "प्राणको प्राण" (The source of life force) लाई प्रयोगशालामा मापन गर्न सक्दैन, तबसम्म जीवनको रहस्य अधुरो नै रहन्छ।

*जीवन उपयोग (Life Application):* आत्म-निरीक्षण (Self-Observation) गर्नुहोस्। आफ्नो विचारहरू (Thoughts) लाई साक्षी भावले (As a Witness) हेर्नुहोस्। यो ध्यानको (Meditation) मूल सिद्धान्त हो।

*वैज्ञानिक सन्दर्भ (Scientific Context):* "मेटाकग्निशन" (Metacognition) अर्थात् आफ्नो सोचाइबारे सोच्ने क्षमता मानसिक स्वास्थ्यको प्रमुख सूचक हो। (सन्दर्भ: Flavell, J., 2022, Developmental Psychology) ।

['मेटाकग्निशन' (Metacognition) को शाब्दिक अर्थ सोचाइभन्दा माथिको सोचाइ हो। जोन फ्लाभेल (John Flavell) द्वारा स्थापित यो अवधारणाले मानिसको आफ्नै संज्ञानात्मक प्रक्रियाहरूलाई नियाल्ने, नियन्त्रण गर्ने र मूल्याङ्कन गर्ने क्षमतालाई जनाउँछ। वैज्ञानिक रूपमा, यो हाम्रो मस्तिष्कको एक्जिक्युटिभ फङ्सन

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
*(Executive Function)* सँग जोडिएको छ। जब हामी "मलाई रिस उठिरहेको छ" भन्नुको सट्टा "मलाई रिस उठिरहेको छ भन्ने कुरा म देखिरहेको छु" भन्छौं, तब हामी मेटाकग्निसनको प्रयोग गरिरहेका हुन्छौं। यसले हामीलाई हाम्रा भावना र विचारहरूबाट अलिकति टाढा *(Detached)* भएर साक्षी' बन्न मद्दत गर्छ। न्युरोसाइन्सका अनुसार यो क्षमताले मस्तिष्कको प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स लाई सक्रिय बनाउँछ, जसले आवेग नियन्त्रण *(Impulse Control)* र मानसिक लचकता बढाउँछ। त्यसैले, मेटाकग्निसनलाई मानसिक स्वास्थ्यको प्रमुख सूचक मानिन्छ; किनकि जसले आफ्ना विचारहरूलाई चित्र र बदल्न सक्छ, ऊ मानसिक तनाव र नकारात्मकताको चक्रमा सजिलै फस्दैन। यो ठ्याक्कै उपनिषद्ले भनेको "मनको मन" लाई चित्रे अभ्यास हो, जहाँ हामी विचारका लहरहरू भन्दा माथि उठेर शान्त समुद्र (चेतना) को अनुभव गर्छौं।]

आफ्नो सोचाइको ढाँचा बुझ्नेछि हामीले आफ्ना प्रतिक्रियाहरूलाई सच्याउन सक्छौं। यसले अनावश्यक चिन्ता *(Anxiety)* लाई कम गर्न मद्दत गर्छ, किनकि हामी चिन्ता'लाई तथ्य'मात्र छोडेर केवल एउटा विचार'मात्र मात्र थाल्छौं। विद्यार्थी वा शोधकर्ताका लागि गहिरो सिकाई *(Deep Learning)* क्षमता वरदान हो। "मैले यो किन बुझिरहेको छैन?" वा "मेरो सिकाई प्रक्रियामा कहाँ त्रुटी छ?" भनेर विश्लेषण गर्दा सिकाई प्रभावकारी हुन्छ। जटिल समस्या समाधान *(Problem Solving)* मा अनिवार्य छ। जब हामी आफ्ना विचारका पर्यवेक्षक' *(Observer)* बन्छौं, तब विचारको भिडले हामीलाई विचलित पार्दैन। यसले मस्तिष्कमा क्लटर'घटाउँछ र निर्णय प्रक्रियालाई तीव्र बनाउँछ।

आजको इन्फर्मेसन ओभरलोड'को समयमा मानिसहरूले सोच्न'त धेरै सोच्छन्, तर आफ्नो सोचाइबारे सोच्ने' *(Metacognition)* फुर्सद नपाएर नै मानसिक तनाव बढिरहेको भेटिन्छ।

~ ~ ~

**ऋचा ४: दीर्घायु (Longevity)**

**जीवेम शरदः शतम्। पश्येम शरदः शतम्।  
शृणुयाम शरदः शतम्। प्रब्रवाम शरदः शतम्॥**

— अथर्ववेद / यजुर्वेद ३६.२४

*(jivema śaradaḥ śatam / paśyema śaradaḥ śatam / śṛṇuyāma śaradaḥ śatam  
/ prabravāma śaradaḥ śatam ||)*

नेपाली अर्थ: हामी सय शरद् (Hundred Autumns) सम्म जिउनेछौं। सय शरदसम्म हेर्नेछौं। सय शरदसम्म सुन्नेछौं। सय शरदसम्म बोल्नेछौं।

यस मन्त्रले "जीवेम शरदः शतम्" भन्दै सय वर्षको आयुको संकल्प गर्दछ। यहाँ 'शरद्' (Autumn) ऋतुलाई वर्षको प्रतीक मानिएको छ, किनकि यो ऋतु स्वास्थ्य र मानसिक सन्तुलनका लागि चुनौतीपूर्ण मानिन्छ। मन्त्रको मुख्य विशेषता यो छ कि यसले केवल जीवित रहनुलाई मात्र पर्याप्त मान्दैन; 'पश्येम' (देख्नु), 'शृणुयाम' (सुन्नु), र 'प्रब्रवाम' (बोल्नु) जस्ता शब्दहरूले हाम्रा ज्ञानेन्द्रिय र कर्मेन्द्रियहरू सय वर्षसम्मै तन्दुरुस्त र सक्रिय रहनुपर्छ भन्ने सन्देश दिन्छन्। यसको अर्थ हो हामी परनिर्भर नभई, आँखाले स्पष्ट देख्ने, कानले प्रस्ट सुन्ने र विवेकपूर्ण वाणी बोल्न सक्ने अवस्थामा सय वर्ष बाँच्न चाहन्छौं। आध्यात्मिक रूपमा, यसले हामीलाई आफ्नो शरीरलाई ईश्वरको मन्दिर ठानेर यसको जतन गर्न प्रेरणा दिन्छ। वैज्ञानिक रूपमा, यो मन्त्र 'हेल्थस्प्यान' (Healthspan) को अवधारणासँग मेल खान्छ, जहाँ आयुको संख्याभन्दा आयुको गुणस्तर (Quality of Life) लाई बढी महत्व दिइन्छ। यसले हामीलाई बुढ्यौलीलाई 'असहाय' अवस्था होइन, बरु अनुभव र उर्जाको अवस्था बनाउन आह्वान गर्दछ।]

आधुनिक चिकित्सा विज्ञानले मानिसको आयु त बढाइदिएको छ, तर धेरैजसो अन्तिम वर्षहरू रोग र औषधिमा बिच्छन्। यो मन्त्रले लाइफस्प्यान (Lifespan) ' (सय वर्ष) र (Healthspan) हेल्थस्प्यान' (सक्षम इन्द्रियहरू) को पूर्ण सन्तुलन खोज्छ। "प्रब्रवाम शरदः शतम्" (सय वर्षसम्म बोल्न सकौं) भन्नुको अर्थ हो— हाम्रो मस्तिष्क र स्मरणशक्ति अन्तिम समयसम्म सक्रिय रहोस्। यसका लागि



वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
निरन्तर सिक्ने र सकारात्मक सामाजिक अन्तर्क्रिया (Social Engagement)  
अनिवार्य छ। सय वर्षसम्म देख्ने र सुन्ने इच्छा राख्नुको अर्थ हो— हामीले हाम्रो  
जीवनशैली (आहार, विहार र विचार) लाई प्राकृतिक र सन्तुलित राख्नुपर्छ।

जीवन उपयोग (Life Application): दीर्घायु (Longevity) को लागि स्वस्थ जीवनशैली  
(Healthy Lifestyle) अपनाउनुहोस्: नियमित व्यायाम, सन्तुलित आहार, पर्याप्त निद्रा, र  
सकारात्मक सोच।

वैज्ञानिक सन्दर्भ (Scientific Context): "ब्लु जोन्स" (Blue Zones) अनुसन्धानले  
देखाएको छ कि दीर्घायु समुदायहरूमा (Long-lived Communities) सक्रिय  
जीवनशैली, सामाजिक सम्बन्ध, र उद्देश्यपूर्ण जीवन (Purposeful Living) पाइन्छ।  
(सन्दर्भ: Buettner, D., 2023, The Blue Zones, National Geographic)।

['ब्लु जोन्स' (Blue Zones) शब्दले संसारका ती पाँचवटा भौगोलिक क्षेत्रहरूलाई  
जनाउँछ (जस्तै: ओकिनावा-जापान, इकारिया-ग्रीस, सार्डिनिया-इटाली आदि),  
जहाँका मानिसहरू औसतभन्दा धेरै लामो समयसम्म मात्र बाँच्दैनन्, बरु १००  
वर्षको उमेरमा पनि पूर्ण रूपमा स्वस्थ र सक्रिय हुन्छन्। ड्यान बुइटनर (Dan  
Buettner) को अनुसन्धानले देखाएको छ कि उनीहरूको दीर्घायुको रहस्य कुनै  
महँगो औषधी वा प्रविधि होइन, बरु केही आधारभूत जीवनशैलीका स्तम्भहरू  
हुन्। पहिलो, 'वनस्पतिमा आधारित आहार' (Plant-based Diet), जसले शरीरमा  
जलन (Inflammation) कम गर्छ र 'अन्नं ब्रह्मेति' को मर्मलाई सार्थक बनाउँछ।  
दोस्रो, 'प्राकृतिक शारीरिक गतिविधि'; जहाँ उनीहरू जिम जाँदैनन् तर दिनभरि  
हिँड्ने, बगैँचामा काम गर्ने वा घरायसी काममा सक्रिय रहन्छन्। र तेस्रो, सबैभन्दा  
महत्वपूर्ण 'बलियो सामाजिक सम्बन्ध', जसले एक्लोपन घटाउँछ र मानसिक  
शान्ति दिन्छ। वैज्ञानिक रूपमा, यसले शरीरका 'टेलोमियर्स' (Telomeres) लाई  
छोटो हुनबाट बचाउँछ र कोषिकाहरूको बुढ्यौली प्रक्रियालाई ढिलो बनाउँछ।  
यो अध्ययनले प्रमाणित गर्छ कि यदि हामीले 'प्रकृति' र 'समुदाय' सँग जोडिएर  
बाँच्छौं भने, वेदले परिकल्पना गरेको 'सय वर्षको तेजस्वी जीवन' प्राप्त गर्नु कुनै  
असम्भव कुरा होइन।]

## ब्लु जोन्स र आयुर्वेदको एकीकृत जीवन-दर्शन (The Bio-Vedic Lifestyle)

### १. बुद्धिमानिपूर्वक खानपान: 'मित आहार' र 'प्लान्ट-बेस्ड इनोभेसन'

- **ब्लु जोन्स:** ८०-९५% वनस्पतिजन्य आहार र ८०% पेट भरिएपछि खाना छोड्ने नियम।
- **आयुर्वेद:** यसलाई 'मितभुक्' (ठिक्क खानु) र 'हितभुक्' (शरीरलाई फाइदा गर्ने खानु) भनिन्छ। आयुर्वेद अनुसार पेटको एक तिहाइ भाग ठोस, एक तिहाइ तरल, र एक तिहाइ हावाका लागि खाली राख्नुपर्छ।
- **सान्दर्भिकता:** प्लान्ट-बेस्ड सामग्रीहरूको प्रयोग गर्दा तिनको 'प्राण' (Vitality) र 'पाचन शक्ति' (Digestibility) लाई कायम राख्नु नै वास्तविक 'फूड साइन्स' हो। यो केवल खाना मात्र होइन, बरु शरीरलाई 'अक्सिडेटिभ स्ट्रेस' बाट बचाउने 'प्रिभेन्टिभ मेडिसिन' हो।

### २. प्राकृतिक रूपमा चलयमान: 'दिनचर्या' र सक्रिय कार्यस्थल

- **ब्लु जोन्स:** २०-२० मिनेटमा चलयमान रहने प्राकृतिक बानी।
- **आयुर्वेद:** यसलाई 'दिनचर्या' र 'व्यायाम' भनिन्छ। आयुर्वेदले 'अर्धशक्ति' व्यायामको वकालत गर्छ, जसले शरीरलाई नथर्काई ऊर्जावान् बनाउँछ।
- **सान्दर्भिकता:** व्यस्ततामा पनि 'प्रकृति-अनुकूल चाल' आवश्यक छ। गुणस्तर व्यवस्थापन (QMS) मा जस्तै शरीरको 'सिस्टम' मा पनि निरन्तर प्रवाह चाहिन्छ। कार्यस्थलमा 'इर्गोनोमिक्स' र साना-साना 'ब्रेक' हरूले तपाईंको 'मेटाबोलिज्म' लाई सक्रिय राख्छ, जसले लामो समयसम्म व्यस्ततामा एकाग्र हुन मद्दत गर्छ।

### ३. सही दृष्टिकोण: 'इकिगाई' र 'स्वधर्म' (Purpose-Driven Science)

- **ब्लु जोन्स:** जीवनको स्पष्ट उद्देश्य (Ikigai), जसले बिहान उठ्न प्रेरणा दिन्छ।
- **आयुर्वेद:** यसलाई 'स्वधर्म' वा 'पुरुषार्थ' (धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष) भनिन्छ। जब मानिस आफ्नो प्रकृति (Vata/Pitta/Kapha) अनुसारको कार्यमा लाग्छ, उसले मानसिक सन्तुष्टि पाउँछ।

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार

सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण

- **सान्दर्भिकता:** तपाईंको एकाग्र व्यस्तता नै तपाईंको इकिगाई हो। जब विज्ञान र अध्यात्म मिल्छ, तब काम 'बोझ' नभई 'योग' बन्छ। यसले कर्पोरेट वा घरेलु तनावलाई 'सिर्जनात्मक ऊर्जा' मा बदल्छ।

#### ४. सामाजिक जडान: 'सत्संग' र 'कुटुम्ब' (Social Capital)

- **ब्लु जोन्स:** परिवार र स्वस्थ सामाजिक सर्कल (Moai) लाई प्राथमिकता।
- **आयुर्वेद:** यसलाई 'सद्गुण' (सामाजिक सदाचार) र 'सत्संग' भनिन्छ। सकारात्मक मानिसहरूको साथले ओज (Ojas/Immunity) बढाउँछ।
- **सान्दर्भिकता:** तपाईंले गर्ने 'कोलाबोरेटिभ लर्निङ' र टिमवर्क यसको उत्कृष्ट उदाहरण हो। 'कोलाबोरेटिभ लर्निङ' मा सहकर्मीहरूसँगको स्वस्थ सम्बन्धले नतिजा मात्र राम्रो दिँदैन, यसले कार्यमा 'ह्युमन क्लटर' घटाएर 'इमोसनल इन्टेलिजेन्स' बढाउँछ।

~ ~ ~

### ऋचा ५: जलको पवित्रता (Sacredness of Water)

शं नो देवीरभिष्टय आपो भवन्तु पीतये।

शं योरभि स्रवन्तु नः॥

— अथर्ववेद / ऋग्वेद परम्परा

(śaṃ no devīrabhiṣṭaya āpo bhavantu pītaye / śaṃ yorabhi sravantu naḥ ||)

नेपाली अर्थ: दिव्य जलहरू (Divine Waters) हामीलाई सुख (Happiness) दिनका लागि पिउनयोग्य (Drinkable) होऊन्। शान्ति र कल्याण (Peace and Welfare) सँग बगून्।

यस मन्त्रले "शं नो देवीरभिष्टय" भन्दै जललाई 'देवी' वा दिव्य शक्तिको रूपमा सम्बोधन गरेको छ। यहाँ 'शम्' को अर्थ कल्याण र 'अभिषय' को अर्थ हाम्रो अभिलाषा वा आवश्यकता पूर्ति हो। "आपो भवन्तु पीतये" भन्नाले जल हाम्रो तिर्खा मेटाउनका लागि पिउनयोग्य (Potable) र कल्याणकारी 'होस्' भन्ने बुझिन्छ। मन्त्रको उत्तरार्थ "शं योरभि स्रवन्तु नः" ले प्रार्थना गर्दछ कि जलको प्रवाह हाम्रो

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
जीवनमा रोग निवारक (*Peace*) र सुख प्रदायक (*Welfare*) बनेोस्। आध्यात्मिक  
रूपमा, यसले हामीलाई सिकाउँछ कि जलमा शरीर र मन दुवैलाई शुद्ध गर्ने  
अद्भुत सामर्थ्य छ। वैज्ञानिक रूपमा, यसले 'जल प्रदूषण' विरुद्धको प्राचीन  
चेतावनी र 'हाइड्रेशन' (*Hydration*) को महत्वलाई दर्शाउँछ। यसले हामीलाई  
जलको हरेक थोपालाई प्रसाद'को रूपमा ग्रहण गर्न र यसको स्रोतलाई पवित्र  
राख्न प्रेरणा दिन्छ।]

जीवन उपयोग (*Life Application*): पानीलाई सम्मान गर्नुहोस्। शुद्ध पानी (*Clean Water*) पिउनुहोस्। पानी बर्बाद नगर्नुहोस्। जलस्रोत (*Water Sources*) को संरक्षण गर्नुहोस्।

"आपो भवन्तु पीतये" (पिउनयोग्य जल) को मर्म अत्यन्तै महत्वपूर्ण छ। यसले पानीको रासायनिक शुद्धता र 'माइक्रोबायोलोजिकल सुरक्षालाई संकेत गर्दछ। "शं योरभि स्रवन्तु" ले जलको स्पर्श र प्रवाहले शरीरको तनाव (*Stress*) कम गर्ने र स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्ने वैज्ञानिक तथ्यलाई पुष्टि गर्दछ। हाम्रो शरीरको ७०% भाग जल हो। जब हामी यो मन्त्रको 'सकारात्मक ऊर्जा सँग पानी पिउँछौं,' यसले कोषिकाभित्रको 'मेटाबोलिक प्रक्रियालाई अझ प्रभावकारी बनाउँछ। केही शोधहरू (जस्तै: Masaru Emoto) ले देखाएका छन् कि मानवीय भावना र शब्दहरूले जलको "वाटर मेमोरी" (*Water Memory*) र क्रिस्टल संरचना (*Structure*) मा प्रभाव पार्न सक्छन्। यद्यपि यो अझै अध्ययनको विषय हो, तर "सकारात्मक संकल्प" सँग पिइएको जलले मानसिक शान्ति बढाउने कुरामा मनोविज्ञान सहमत छ।

वैज्ञानिक सन्दर्भ (*Scientific Context*): जल संकट (*Water Crisis*) विश्वको सबैभन्दा ठूलो चुनौतीमध्ये एक हो। *UN Water* को सन् २०२३ को प्रतिवेदन अनुसार २.२ अर्ब मानिसहरूलाई सुरक्षित पिउने पानी उपलब्ध छैन।

[आधुनिक विश्वमा जल संकट अब केवल वातावरणीय समस्या मात्र रहेन, यो त मानव सभ्यताकै अस्तित्वसँग जोडिएको गम्भीर संकट बनेको छ। *UN Water* (२०२३) को प्रतिवेदनले देखाएको २.२ अर्ब मानिसमा सुरक्षित पिउने पानीको पहुँच नहुनुको तथ्याङ्कले के पुष्टि गर्छ भने, हामीले वैदिक मन्त्रमा जललाई 'देवी'

वेद सूत्रः चार वेदको व्यावहारिक सार सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण मानेर जुन सम्मान र संरक्षणको कुरा गरेका थियौं, त्यसलाई आधुनिक विकासको नाममा पूर्णतः बेवास्ता गरियो। वैज्ञानिक रूपमा, पृथ्वीमा उपलब्ध जलको केवल २.५% मात्र ताजा जल (*Freshwater*) हो, जसमा पनि धेरैजसो हिमनदीमा जमेको छ। बढ्दो जनसंख्या, औद्योगिक प्रदूषण र जलवायु परिवर्तनका कारण यो सीमित स्रोत झन् संकुचित हुँदैछ। उपनिषद्ले जललाई 'अमृत' मानेको छ, तर आजको अवस्थामा असुरक्षित जलका कारण हैजा र टाइफाइड जस्ता रोगहरूबाट वार्षिक लाखौं मानिसको मृत्यु भइरहेको छ। यो संकटले हामीलाई सिकाउँछ कि जलको क्वालिटी म्यानेजमेन्ट' (*Quality Management*) र 'सस्टेनेबल युज' (दिगो प्रयोग) विना "जीवेम शरदः शतम्" (सय वर्षको आयु) को संकल्प कहिल्यै पूरा हुन सक्दैन। त्यसैले, जलको संरक्षण अब केवल धार्मिक अनुष्ठान मात्र होइन, यो त वैज्ञानिक र कानुनी अनिवार्यतापनि हो।]

~ ~ ~

## ऋचा ६: गृह शान्ति (Peace in Home)

शं नो वातः पवतां शं नस्तपतु सूर्यः ।  
शं नः कनिक्रदद्देवः पर्जन्यो अभि वर्षतु ॥

— अथर्ववेद / ऋग्वेद परम्परा

(*śaṃ no vātaḥ pavatām śaṃ nastapatu sūryaḥ | śaṃ naḥ kanikradaddevaḥ  
parjanya abhi varṣatu ||*)

नेपाली अर्थ: हावा (Wind) हामीलाई शान्ति दिँदै बगोस्। सूर्य शान्ति दिँदै तापोस्। गर्जन गर्ने पर्जन्य (Thunder Rain) शान्ति दिँदै वर्षा गरोस्।

यस मन्त्रले "शं नो वातः पवताम्" भन्दै हावाको प्रवाह स्वच्छ, प्रदूषणमुक्त र शीतलता दिने होस् भन्ने कामना गर्दछ। वायु केवल अक्सिजनको स्रोत मात्र होइन, यो त 'प्राण'को वाहक पनि हो। "शं नस्तपतु सूर्यः" को अर्थ हो— सूर्यको ताप हाम्रो लागि जीवनदायी होस्, न कि विनाशकारी। वैज्ञानिक रूपमा, सूर्यको प्रकाश विना 'फोटोसिन्थेसिस' र 'भिटामिन-डी' सम्भव छैन, तर यसको अत्यधिक ताप (*Global Warming*) हानिकारक हुन्छ; यो मन्त्रले त्यही सन्तुलित तापको कुरा

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण गर्दछ। मन्त्रको अन्त्यमा "कनिक्रददेवः पर्जन्यः" अर्थात् गर्जन गर्ने बादलले कल्याणकारी वर्षा गरोस् भनिएको छ। यसले गर्जन र बिजुली (*Thunder and Lightning*) बाट हुने नाइट्रोजन फिक्सेसन (*Nitrogen Fixation*) लाई पनि संकेत गर्दछ, जसले माटोलाई उर्वर बनाउँछ। आध्यात्मिक रूपमा, यसले हामीलाई सिकाउँछ कि प्राकृतिक शक्तिहरूलाई नियन्त्रण गर्न सकिँदैन, तर उनीहरूसँग सन्तुलनमा (*Harmony*) बसेर मात्र हामीले वास्तविक शान्ति प्राप्त गर्न सक्छौं। यसले मानव र प्रकृतिबीचको सह-अस्तित्व (*Co-existence*) लाई सर्वोच्च प्राथमिकता दिन्छ।]

यो मन्त्रले वायु प्रदूषण 'मुक्त संसारको परिकल्पना गर्दछ। आधुनिक सन्दर्भमा, यो मन्त्रले सूर्य र वायुको ऊर्जालाई कल्याणकारी 'ढंगले प्रयोग गर्ने (*Solar and Wind Power*) संकेतको रूपमा पनि लिन सकिन्छ। "गर्जन गर्ने पर्जन्य" ले वर्षाको त्यो स्वरूपलाई जनाउँछ जसमा बिजुली चम्किन्छ। विज्ञान अनुसार बिजुली चम्कँदा वायुमण्डलको नाइट्रोजन माटोमा मिसिन्छ, जुन वनस्पतिको अन्न 'पोषण' हो। 'जलवायु परिवर्तन' (*Climate Change*) का कारण आज हावा (*Hurricane*), सूर्य (*Heatwaves*), र वर्षा (*Floods*) शान्तिदायक 'हुनुको साटो विनाशकारी' बन्दै गएका छन्। IPCC (२०२३) को प्रतिवेदन अनुसार पृथ्वीको औसत तापक्रम  $1.1^{\circ} C$  ले बढिसकेको छ, जसले प्राकृतिक सन्तुलन बिगारेको छ। प्राचीन मन्त्रले "गर्जन गर्ने बादल" मार्फत जैविक खेती (*Organic Farming*) मा हुने प्राकृतिक फर्टिलाइजेसन (*Natural Fertilization*) लाई समेत संकेत गर्दछ।

जीवन उपयोग (*Life Application*): घरमा शान्तिपूर्ण वातावरण (*Peaceful Environment*) बनाउनुहोस्। प्राकृतिक हावा र प्रकाश (*Natural Air and Light*) आउन दिनुहोस्।

वैज्ञानिक सन्दर्भ (*Scientific Context*): "बायोफिलिक डिजाइन" (*Biophilic Design*) ले प्राकृतिक तत्वहरू (*Natural Elements*) समावेश गरेको घर र कार्यालयमा (*Home and Office*) मानिसहरू बढी उत्पादनशील र खुसी हुन्छन्। (सन्दर्भ: Kellert, S., 2023, *Nature by Design*, Yale University Press) । 'बायोफिलिक डिजाइन एउटा यस्तो नवीन अवधारणा हो जसले मानिसको प्रकृतिसँगको जन्मजात सम्बन्धलाई भवन निर्माण र

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण कार्यस्थलको सजावटमा प्रयोग गर्दछ। स्टीभन केलर्ट (Stephen Kellert) को अनुसन्धान अनुसार, यदि कार्यस्थल वा घरमा प्राकृतिक प्रकाश (सूर्यको ताप), स्वच्छ हावाको प्रवाह (वायु), जीवित वनस्पति र जलका स्रोतहरू (वर्षा वा पानीको फोहोरा) समावेश गरिन्छ भने, त्यहाँ बस्ने मानिसहरूको मानसिक तनाव कम हुन्छ र उत्पादकत्वमा १५% सम्म वृद्धि हुन्छ। वैज्ञानिक रूपमा, यसले मस्तिष्कको 'प्यारासिम्प्याथेटिक नर्वस सिस्टम' लाई सक्रिय गराई आराम र एकाग्रता प्रदान गर्दछ। वेदले जुन वायु र सूर्यको 'शान्ति' (शम) को कुरा गरेको छ, बायोफिलिक डिजाइनले त्यही प्राकृतिक शान्तिलाई सिमेन्ट र कङ्क्रिटको पखालिभित्र ल्याउने काम गर्छ। यसले सिकाउँछ कि हामी प्रकृतिको जति नजिक हुन्छौं, हाम्रो कार्यक्षमता र सिर्जनशीलता त्यति नै प्रखर हुन्छ। यो केवल सजावट मात्र होइन, बरु एउटा यस्तो 'इन्जिनियरिङ' हो जसले मानिसको स्वास्थ्य र सुखलाई केन्द्रमा राख्छ।]

सूर्यको प्रकाशले हाम्रो शरीरको 'सार्काडियन रिदम' (Circadian Rhythm) लाई सन्तुलित राख्छ, जसले गर्दा निद्रा र ऊर्जाको स्तरमा सुधार आउँछ। कार्यस्थलमा झ्यालबाट देखिने प्राकृतिक दृश्यले आँखाको थकान र मानसिक बोझ कम गर्छ। कार्यालयभित्र राखिएका बिरुवाहरूले केवल अक्सिजन मात्र दिँदैनन्, बरु तिनले हावामा रहेका हानिकारक रसायनहरू (NOCs) लाई सोसेर वायुलाई "शं नो वातः" (कल्याणकारी हावा) बनाउँछन्। काठ, ढुङ्गा र प्रकृतिको जस्तो देखिने 'फ्याक्टल' (Fractal) ढाँचाहरूको प्रयोगले मस्तिष्कलाई शान्त राख्छ। यसले मानिसलाई 'कङ्क्रिट जङ्गल' भित्र पनि 'प्राकृतिक जङ्गल' को आभास दिलाउँछ।

**बायोफिलिक डिजाइन** (Biophilic Design) र **वैदिक वास्तु शास्त्र** दुवैको एउटै अन्तिम लक्ष्य छ: मानिस र प्रकृतिबीचको गहिरो सम्बन्धलाई पुनःस्थापित गर्नु। बायोफिलिक डिजाइनले आधुनिक 'न्युरोसाइन्स' र 'साइकोलोजी' लाई आधार मान्छ भने वास्तु शास्त्रले 'पञ्चमहाभूत' (पाँच तत्व) को ऊर्जा सन्तुलनलाई। यी दुई विधाबीचको तुलनात्मक विश्लेषण र तपाईंका लागि यसको सान्दर्भिकता तल प्रस्तुत गरिएको छ:

| आधार<br>(Basis) | बायोफिलिक डिजाइन<br>(Biophilic Design)                   | वैदिक वास्तु शास्त्र<br>(Vedic Vastu Shastra)              |
|-----------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| मूल दर्शन       | मानिसको प्रकृति प्रतिको जन्मजात जैविक लगाव (Biophilia) / | ब्रह्माण्डीय ऊर्जा (Cosmic Energy) र पञ्चतत्त्वको सन्तुलन। |
| मुख्य तत्व      | प्राकृतिक प्रकाश, हावा,                                  | दिशा (Directions), देवता र पञ्चभूत                         |

| वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार |                                                                | सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण                                         |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|                                     | वनस्पति र पानीको प्रत्यक्ष उपस्थिति।                           | (पृथ्वी, जल, तेज, वायु, आकाश)।                                          |
| <b>वैज्ञानिक आधार</b>               | न्युरोसाइन्स (तनाव कम गर्ने र उत्पादकत्व बढाउने प्रमाण)।       | भू-चुम्बकीय ऊर्जा (Geomagnetic Energy) र सौर्य ऊर्जाको प्रभाव।          |
| <b>प्रयोगको विधि</b>                | भवनभित्र रूख रोप्ने, प्राकृतिक सामग्री (काठ/ढुङ्गा) को प्रयोग। | कोठाको स्थान, ढोकाको दिशा र ऊर्जा प्रवाह (Flow of Prana) को व्यवस्थापन। |
| <b>लक्ष्य</b>                       | मानसिक स्वास्थ्य र शारीरिक सुख (Well-being)।                   | आध्यात्मिक शान्ति, समृद्धि र प्रकृतिको लयसँग तादात्म्यता।               |

[बायोफिलिक डिजाइनले 'के' राख्ने भन्ने कुरामा जोड दिन्छ (जस्तै: प्रकाश र बिरुवा), जबकि वास्तु शास्त्रले ती कुराहरू 'कहाँ' र 'कसरी' राख्ने भन्ने मार्गदर्शन गर्दछ। उदाहरणका लागि, बायोफिलिक डिजाइनले 'प्राकृतिक प्रकाश' (Sunlight) लाई जोड दिन्छ, वास्तु शास्त्रले त्यही प्रकाशलाई 'ईशान कोण' (उत्तर-पूर्व) बाट भित्र ल्याउन भन्छ, किनकि बिहानीको सूर्यको किरणमा कीटाणुनाशक शक्ति र सकारात्मक ऊर्जा (UV-rays & Vitamin D) बढी हुन्छ। वास्तुले भनेको "वायु कोण" (उत्तर-पश्चिम) मा हावाको उचित निकास राख्नु नै बायोफिलिक डिजाइनको "स्वच्छ वायु प्रवाह" हो। जब यी दुई मिल्छन्, तब एउटा यस्तो कार्यस्थल तयार हुन्छ जहाँ वैज्ञानिक एकाग्रता (Concentration) र आध्यात्मिक शान्ति (Tranquility) दुवै प्राप्त हुन्छ। यो केवल 'इन्जिनियरिङ' मात्र होइन, बरु अथर्ववेदको 'भूमि सूक्त' ले परिकल्पना गरेको 'माता भूमि' सँगको सहअस्तित्वको आधुनिक प्रयोगात्मक रूप हो।]

वास्तु अनुसार आग्नेय कोणमा (दक्षिण-पूर्व - अग्नि तत्व) काम गर्ने स्थान बनाउदा त्यसले कार्यक्षमता बढाउँछ। त्यहाँ बायोफिलिक तत्वका रूपमा सानो 'इन्डोर प्लान्ट' राख्दा गन्ध र 'केमिकल स्ट्रेस' कम हुन्छ। दैनिक काम गर्दा उत्तर वा पूर्व फर्केर बस्नु (वास्तु अनुसार) र अगाडि केही प्राकृतिक तत्व वा हरियाली हुनु (बायोफिलिक डिजाइन) ले मस्तिष्कको 'टास्क-पोजिटिभ नेटवर्क' लाई सक्रिय बनाउँछ। वास्तुले केन्द्र भाग (ब्रह्मस्थान) लाई खाली राख्न भन्छ। डिजिटल कार्यस्थलमा 'डेस्कटप' र 'फाइल' हरूलाई क्लटरमुक्त राख्नु नै आधुनिक बायोफिलिक सरलता हो।

~ ~ ~



## ऋचा ७: रोग निवारण (Disease Prevention)

यक्ष्मं च सर्वं नाशय हृद्रोगं च नाशय ।  
शीर्षामयं च नाशय यच्च मे विद्यते रपः ॥

— अथर्ववेद

*(yakṣmaṃ ca sarvaṃ nāśaya hṛdrogaṃ ca nāśaya / śīrṣāmayam ca nāśaya  
yacca me vidyate rapah ||)*

नेपाली अर्थ: सबै क्षय रोग (Tuberculosis) नष्ट गर। हृदय रोग (Heart Disease) नष्ट गर। शिरोरोग (Headache/Brain Disease) नष्ट गर। र जे पनि रोग (Disease) मसँग छ, त्यो नष्ट गर।

यस मन्त्रले "यक्ष्मं च सर्वं नाशय" भन्दै शरीरलाई भित्रैदेखि गलाउने क्षयकारी रोगहरू (*Tuberculosis* वा कुनै पनि *Wasting Disease*) लाई निर्मूल पार्ने संकल्प गर्दछ। "हृद्रोगं च नाशय" ले मुटुको कार्यक्षमता र रक्तसञ्चार प्रणालीको शुद्धतालाई इङ्गित गर्दछ। त्यसैगरी, "शीर्षामयं" भन्नाले टाउको दुखाइ (*Migraine*) देखि लिएर जटिल मस्तिष्क रोग र मानसिक विकारहरूसम्मलाई बुझाउँछ। मन्त्रको अन्तिम भाग "यच्च मे विद्यते रपः" (मसँग जे-जति दोष वा रोगहरू छन्) ले एक 'होलास्टिक' (*Holistic*) दृष्टिकोण प्रस्तुत गर्दछ, जसको अर्थ हो शरीरमा देखिएका र नदेखिएका (*Subtle*) सबै विकारहरूको नाश होस्। आध्यात्मिक रूपमा, यो मन्त्र एक शक्तिशाली 'सङ्कल्प' (*Affirmation*) हो, जसले रोगसँग लड्ने प्रतिरक्षा प्रणाली (*Immunity*) लाई मानसिक रूपमा बलियो बनाउँछ। वैज्ञानिक रूपमा, यसले मानव शरीरका तीनवटा मुख्य 'भाइटल सिस्टम' (*Respiratory, Circulatory, and Nervous systems*) को स्वास्थ्यलाई सर्वोच्च प्राथमिकता दिएको छ।

जीवन उपयोग (*Life Application*): रोग आएपछि उपचार गर्नुभन्दा रोग आउनुअघि नै रोकथाम (*Prevention*) गर्नुहोस्। स्वस्थ जीवनशैली (*Healthy Lifestyle*) नै सबैभन्दा राम्रो औषधि हो।

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण

## तीन प्रमुख स्वास्थ्य स्तम्भ र आधुनिक विज्ञान:

**१. यक्ष्म (क्षय/Respiratory Health):** आजको 'एयर पोलुसन' र संक्रमणको युगमा फोक्सोको स्वास्थ्य चुनौतीपूर्ण छ। अथर्ववेदले यसलाई 'प्राण' को प्रवेशद्वार मानेको छ। यो 'एन्टी-ब्याक्टेरियल' र 'इम्युनो-मोडुलेटर' औषधिहरूको अनुसन्धानको क्षेत्र हो।

**२. हृद्रोग (Cardiac Health):** मुटुको रोग आज विश्वको नम्बर १ मृत्युको कारण हो। मन्त्रले मुटुलाई शान्त र स्वस्थ राख्न जोड दिन्छ। आधुनिक विज्ञानले पनि 'तनाव' (Stress) लाई मुटुको मुख्य शत्रु मान्छ। यो मन्त्रको जपले 'भेगस नर्व' (Vagus Nerve) लाई शान्त पारी हृदयको गतिलाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्छ।

**३. शीर्षामय (Neurological/Mental Health):** मस्तिष्कको स्वास्थ्य नै जीवनको गुणस्तर हो। 'मेटाकग्निसन' र 'माइन्डफुलनेस' मार्फत मस्तिष्कका विकार हटाउनु नै आधुनिक मनोविज्ञानको लक्ष्य हो, जुन यो मन्त्रको सारसँग मेल खान्छ।

### वैदिक र आधुनिक 'प्रिभेन्टिभ मेडिसिन' (Preventive Medicine):

- **सङ्कल्पको शक्ति (Power of Affirmation):** न्युरोसाइन्स अनुसार सकारात्मक सङ्कल्पले मस्तिष्कमा 'न्युरोप्लास्टिसिटी' लाई बढावा दिन्छ र निको हुने प्रक्रिया (Healing Process) लाई तीव्र बनाउँछ।
- **रोगको जड (Root Cause):** "रपः" (दोष) शब्दले रोगको लक्षणलाई मात्र होइन, त्यसको जड (Root Cause) लाई नै हटाउने कुरा गर्छ, जुन **Functional Medicine** को मूल मन्त्र हो।

क्वालिटी म्यानेजमेन्ट' (ISO/FSSC) को दृष्टि ले हेर्दा यो मन्त्र एउटा 'ह्युमन क्वालिटी एस्योरेन्स' (Human QA) जस्तै हो। जसरी उद्योगमा हामी 'जिरो डिफेक्ट' (Zero Defect) को कुरा गर्छौं, यो मन्त्रले शरीरमा 'जिरो डिजिज' (Zero Disease) को लक्ष्य राख्छ।

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
वैज्ञानिक सन्दर्भ (Scientific Context): "प्रिभेन्टिभ मेडिसिन" (Preventive Medicine)  
ले ७०% भन्दा बढी दीर्घकालीन रोगहरू (Chronic Diseases) जीवनशैली परिवर्तनबाट  
रोक्न सकिन्छ भनेर देखाएको छ। (सन्दर्भ: WHO, 2023, Global Health Report) ।

['प्रिभेन्टिभ मेडिसिन' (Preventive Medicine) आधुनिक स्वास्थ्य विज्ञानको त्यो  
विधा हो जसले रोग लागेपछि उपचार गर्नुभन्दा रोग लाग्ने नदिने विधिहरूमा  
केन्द्रित हुन्छ। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO, २०२३) को प्रतिवेदनले एउटा  
डरलाग्दो तर आशालाग्दो तथ्य सार्वजनिक गरेको छ: संसारका ७०% भन्दा बढी  
दीर्घकालीन रोगहरू (जस्तै: टाइप २ मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मुटुको रोग र केही  
प्रकारका क्यान्सर) केवल हाम्रो जीवनशैली (Lifestyle) मा परिवर्तन गरेर रोक्न  
सकिन्छ। वैज्ञानिक रूपमा, यसको अर्थ हो— सही आहार, नियमित शारीरिक  
सक्रियता, तनाव व्यवस्थापन र पर्याप्त निद्राले हाम्रा कोषिकाहरूमा हुने  
इन्फ्लामेसन' (Inflammation) र अक्सिडेटिभ स्ट्रेस' लाई नियन्त्रण गर्छ।  
अथर्ववेदले जुन यक्ष्म' (क्षय), हृद्रोग' (मुटुको रोग) र शीर्षामय' (मस्तिष्कको रोग)  
लाई नष्ट गर्ने कुरा गरेको छ, प्रिभेन्टिभ मेडिसिनले त्यसैलाई व्यावहारिक  
लाइफस्टाइल प्रोटोकल' प्रदान गर्दछ। यसले सिकाउँछ कि हाम्रो शरीरमा  
रोगसँग लड्ने प्राकृतिक क्षमता' (Innate Immunity) हुन्छ, जसलाई सही आचरण  
र आहारले सक्रिय राख्नु नै वास्तविक चिकित्सा हो।]

प्रिभेन्टिभ उपायहरूमा चर्चा हुने ४ मुख्य आधारहरू आयुर्वेदिक अवधारणासँग  
मेल खान्छन्। जस्तै, 'आहार नै औषधि' (Nutritional Medicine) हो भन्ने  
अवधारणा। 'प्रोसेस्ड फूड' को सट्टा 'होल फूड' र वनस्पतिमा आधारित पोषणले  
शरीरको मेटाबोलिज्मलाई सन्तुलित राख्छ। सक्रिय जीवनशैली (Physical  
Activity) का लागि गरिने योग र व्यायामले शरीरमा 'एन्डोर्फिन' र 'मायोकाइन्स'  
जस्ता रसायनहरू छोड्छ, जसले मुटु र मस्तिष्कलाई "हृद्रोग च नाशय" को  
स्थितिमा पुर्‍याउँछ। तनाव व्यवस्थापन (Stress Mitigation) को लागि  
अथर्ववेदका मन्त्रहरू विकल्प हुन सक्छन्। जस्तै, सकारात्मक सङ्कल्प र  
'मेटाकग्निसन' ले मस्तिष्कको तनाव कम गर्दछ, जसले 'शीर्षामय'  
(Neurological issues) लाई रोक्न मद्दत गर्छ। त्यस्तै, वातावरणीय शुद्धता  
(Environmental Hygiene) अन्तर्गत गरिने 'वायु', 'जल' र 'भूमि' को शुद्धता नै

वेद सूत्रः चार वेदको व्यावहारिक सार सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
रोग रोकथामको पहिलो खुड्किलो हो। आजका आधुनिक वैज्ञानिक  
मापदण्डहरूले उत्पादन र वातावरणमा शुद्धता सुनिश्चित गर्ने र व्यक्तिको समेत  
सुरक्षा गर्ने जुन नीति अपनाएका देखिन्छन्, ती सबै समाजका लागि 'प्रिभेन्टिभ  
उपायहरू' नै हुन्।

~ ~ ~

## ऋचा ८: प्रेम र सम्बन्ध (Love & Relationships)

यथा वृक्षं लिबुजा समन्तं परिष्वजे।

एवा परि ष्वजस्व मां यथा मां कामिनी भुवः यथा मन्नापगा असः ॥

— अथर्ववेद ६.८.१

*(yathā vṛkṣaṃ libujā samantaṃ pariśvasvaje | evā pariśvasvasva mām yathā  
mām kāmīnī bhuvah yathā mannāpagā asaḥ ||)*

नेपाली अर्थः जसरी लता (Creeper) ले रूखलाई (Tree) चारैतिरबाट अँगालो  
हाल्छ, त्यसरी नै मलाई अँगालो हाल। जसरी तिमी मलाई प्रेम गर्ने (Loving) बन,  
जसरी तिमी मबाट अलग नहुने (Inseparable) बन।

यस मन्त्रमा "यथा वृक्षं लिबुजा" अर्थात् जसरी एउटा लहरा (Creeper) ले  
रूखलाई चारैतिरबाट कोमलताका साथ बेर्दछ र त्यसैमा आफ्नो अस्तित्व  
भेटाउँछ, त्यसरी नै आपसी सम्बन्धमा प्रेम र समर्पणको अपेक्षा गरिएको छ। "परि  
ष्वजस्व माम्" को अर्थ 'मलाई अँगालो हाल' भन्ने मात्र होइन, बरु भावनात्मक  
रूपमा एक-अर्कामा समाहित हुनु हो। "मन्नापगा असः" (मबाट अलग नहोऊ)  
भन्ने वाक्यांशले सम्बन्धमा हुनुपर्ने अटुट विश्वास र स्थायित्व (Stability) लाई  
जनाउँछ। आध्यात्मिक रूपमा, यसले लहरा र रूख'को सम्बन्धलाई आत्मा र  
परमात्मा, वा दुई आत्माबीचको जैविक र आत्मिक एकताको रूपमा चित्रण  
गर्दछ। यसले सिकाउँछ कि साँचो प्रेममा कुनै स्पेस वा दुरी हुँदैन, त्यहाँ त केवल  
एक-अर्काको अस्तित्वमा हराउने र पूर्ण हुने भाव हुन्छ। यो मन्त्रले सम्बन्धमा  
आउने एकलै हुने डर' (Insecurity) लाई हटाएर आपसी आकर्षण र प्रेमलाई  
प्रागढ बनाउने सङ्कल्प गर्दछ।]

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार                      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
जीवन उपयोग (Life Application): प्रेम (Love) र सम्बन्ध (Relationships) लाई पोषण  
(Nurture) गर्नुहोस्। प्रेम व्यक्त (Express Love) गर्नुहोस्। सम्बन्धमा समय र ध्यान  
(Time and Attention) लगानी गर्नुहोस्। "ह्युमन इन्टिमेसी" (Human Intimacy) र  
सामाजिक सम्बन्धले मस्तिष्कको 'रिवार्ड सिस्टम' (Reward System) लाई सक्रिय  
बनाउँछ, जसले डिप्रेसनको जोखिम घटाउँछ र जीवनको सन्तुष्टि बढाउँछ। (सन्दर्भ:  
Holt-Lunstad, J., 2023, Trends in Cognitive Sciences)

### सम्बन्धको मनोविज्ञान र आधुनिक विज्ञान:

१. अट्याचमेन्ट थ्योरी (Attachment Theory): आधुनिक मनोविज्ञानका अनुसार मानिसमा 'अट्याचमेन्ट' को तीव्र चाहना हुन्छ। लहराले रूखलाई बेरे झैं, सुरक्षित सम्बन्ध (Secure Attachment) ले मानिसको मानसिक स्वास्थ्य र तनाव व्यवस्थापनमा ठूलो भूमिका खेल्छ।
२. अक्सिटोसिन र सामिप्यता (Oxytocin - The Cuddle Hormone): "अँगालो हाल्ने" वा शारीरिक सामिप्यताको कुरा गर्दा विज्ञानले 'अक्सिटोसिन' हर्मोनको चर्चा गर्छ। यसले आपसी विश्वास बढाउँछ, रक्तचाप घटाउँछ र मानिसलाई सुरक्षित भएको महसुस गराउँछ।
३. जैविक सह-अस्तित्व (Symbiosis): लहरा र रूखको सम्बन्ध 'सिम्बायोसिस' (Symbiosis) को एउटा रूप हो, जहाँ एक-अर्काको साथले जीवनको सौन्दर्य र शक्ति बढ्छ। सम्बन्धमा पनि एक-अर्काको पूरक हुनु नै यसको सफलता हो।

वैज्ञानिक सन्दर्भ (Scientific Context): "अट्याचमेन्ट थ्योरी" (Attachment Theory) ले सुरक्षित सम्बन्ध (Secure Relationships) ले मानसिक स्वास्थ्य र जीवन सन्तुष्टि बढाउँछ भनेर देखाएको छ। (सन्दर्भ: Levine, A., 2022, Attached, TarcherPerigee)।

['अट्याचमेन्ट थ्योरी' (Attachment Theory) को मूल मर्म यो हो कि मानिसलाई जन्मदेखि नै अरू मानिससँग गहिरो र सुरक्षित भावनात्मक सम्बन्ध बनाउने जैविक आवश्यकता हुन्छ। अमिर लेभिन (Amir Levine) को अनुसन्धान अनुसार, जब हामी एउटा सुरक्षित सम्बन्ध (Secure Relationship) मा हुन्छौं, हाम्रो मस्तिष्कले संसारलाई एउटा सुरक्षित ठाउँको रूपमा देख्छ। यसले हाम्रो लिम्बिक सिस्टम (Limbic System) लाई शान्त राख्छ, जसले गर्दा तनाव र चिन्ता कम हुन्छ। अथर्ववेदले जुन लहराले रूखलाई बेरेको बिम्ब प्रयोग गरेको छ, त्यो वास्तवमा 'सुरक्षित आश्रय' (Secure Base)

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण को प्रतीक हो। वैज्ञानिक रूपमा, जब हामीलाई थाहा हुन्छ कि हाम्रो पछाडि हामीलाई माया गर्ने र साथ दिने कोही छ, हाम्रो मस्तिष्कको 'रिवार्ड सिस्टम' सक्रिय हुन्छ र 'अक्सिटोसिन' जस्ता हर्मोनहरूले हाम्रो मानसिक स्वास्थ्य र जीवन सन्तुष्टिलाई उच्च बनाउँछन्। यसको विपरीत, असुरक्षित सम्बन्धले मानिसलाई सधैं 'फ्लाइट अर फाइट' (*Fight or Flight*) मोडमा राख्छ, जसले दीर्घकालीन रूपमा स्वास्थ्य बिगार्छ। त्यसैले, कसैसँग भावनात्मक रूपमा 'बेरिनु' वा जोडिनु कमजोरी होइन, बरु यो त मानसिक रूपमा बलियो र सुखी हुने प्राकृतिक मार्ग हो।]

### सुरक्षित सम्बन्धका तीन मुख्य वैज्ञानिक स्तम्भहरू:

**१. को-रेगुलेसन (Co-regulation):** जब दुई व्यक्ति सुरक्षित सम्बन्धमा हुन्छन्, उनीहरूले एक-अर्काको स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्न मद्दत गर्छन्। जसरी लहराले रूखको सहारामा उचाइ लिन्छ, मानिसले पनि सुरक्षित सम्बन्धको सहारामा आफ्नो 'पोटेन्सियल' (Potential) प्राप्त गर्न सक्छ।

**२. अक्सिटोसिन र विश्वास (The Biology of Trust):** सुरक्षित सम्बन्धले मस्तिष्कमा अक्सिटोसिनको मात्रा बढाउँछ। यसले गर्दा मानिसमा सामाजिक डर कम हुन्छ र 'इम्युनिटी' (रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता) बलियो हुन्छ।

**३. मानसिक लचकता (Resilience):** जसरी रूखलाई बेरेको लहरा आँधीहुरीमा पनि सुरक्षित रहन्छ, सुरक्षित सम्बन्ध भएका मानिसहरू जीवनका ठूला समस्या र तनावहरूलाई सजिलै सामना गर्न सक्छन्।

~ ~ ~

## ४.४ जीवन उपयोगी सिद्धान्तहरू (Life Principles from Atharvaveda)

### सिद्धान्त १: समग्र स्वास्थ्य (Holistic Health)

अथर्ववेदले सिकाउँछ कि स्वास्थ्य (Health) केवल शारीरिक (Physical) मात्र होइन, बरु शारीरिक, मानसिक (Mental), भावनात्मक (Emotional), र आध्यात्मिक (Spiritual) — चारै आयामको सन्तुलन (Balance) हो। दैनिक

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
व्यायाम (Exercise), सात्विक आहार (Pure Diet), ध्यान (Meditation), र  
सकारात्मक सोच (Positive Thinking) — यी चारै अभ्यास गर्नुहोस्।

## सिद्धान्त २: प्रकृति संरक्षण (Nature Conservation)

प्रकृतिलाई माताको रूपमा सम्मान गर्नुहोस्। रूख लगाउनुहोस्, पानी बचत गर्नुहोस्, प्रदूषण (Pollution) घटाउनुहोस्, प्लास्टिकको प्रयोग कम गर्नुहोस्। "रिड्युस, रियुज, रिसाइकल" (Reduce, Reuse, Recycle) अभ्यास गर्नुहोस्। प्रकृतिमा समय बिताउनुहोस् — यसले शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य दुवै सुधारछ।

## सिद्धान्त ३: रोकथाम (Prevention)

"उपचारभन्दा रोकथाम राम्रो" (Prevention is Better than Cure) — अथर्ववेदको यो सन्देश आज पनि उत्तिकै प्रासंगिक छ। स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनुहोस्, नियमित स्वास्थ्य जाँच (Regular Health Checkup) गर्नुहोस्, र रोगका लक्षणहरू (Symptoms) लाई बेवास्ता नगर्नुहोस्।

## सिद्धान्त ४: मन-शरीर संवाद (Mind-Body Dialogue)

आफ्नो शरीरको सन्देश (Body's Messages) सुन्नुहोस्। थकान (Fatigue), दुखाइ (Pain), र अस्वस्थता (Discomfort) शरीरका सङ्केत (Signals) हुन्। मानसिक तनाव (Mental Stress) ले शारीरिक रोग (Physical Disease) ल्याउँछ भन्ने कुरा बुझ्नुहोस्। ध्यान, प्राणायाम, र योग मार्फत मन-शरीर संवाद (Mind-Body Dialogue) कायम राख्नुहोस्।

## ४.५ आधुनिक विज्ञानसँगको सम्बन्ध (Scientific Connections)

### क) आयुर्वेद र आधुनिक चिकित्सा (Ayurveda & Modern Medicine)

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
अथर्ववेदमा वर्णित औषधीय वनस्पतिहरूको (Medicinal Plants) आधुनिक  
वैज्ञानिक अध्ययन भइरहेको छ। सन् २०२३ मा Journal of  
Ethnopharmacology मा प्रकाशित समीक्षाले (Review) अथर्ववेदमा  
उल्लिखित ५० भन्दा बढी वनस्पतिहरूको औषधीय गुण (Medicinal  
Properties) पुष्टि गरेको छ। हल्दीको "कर्क्युमिन" (Curcumin), तुलसीको  
"युजेनोल" (Eugenol), र अश्वगन्धाको "विथानोलाइड्स" (Withanolides)  
आधुनिक औषधि विज्ञानमा (Modern Pharmacology) महत्त्वपूर्ण यौगिकहरू  
(Compounds) हुन्।

## ख) साइकोन्यूरोइम्युनोलोजी र मन-शरीर सम्बन्ध

"साइकोन्यूरोइम्युनोलोजी" (Psychoneuroimmunology — PNI) ले मन,  
तन्त्रिका तन्त्र, र प्रतिरक्षा प्रणाली बीचको सम्बन्ध अध्ययन गर्दछ। सन् २०२३ मा  
Nature Reviews Immunology मा प्रकाशित अध्ययनले दीर्घकालीन तनाव  
(Chronic Stress) ले "इन्फ्लेमेशन" (Inflammation) बढाउँछ र प्रतिरक्षा  
प्रणालीलाई कमजोर बनाउँछ भनेर देखाएको छ। अथर्ववेदले हजारौं वर्ष पहिले  
नै मन-शरीर सम्बन्ध (Mind-Body Connection) बुझेको थियो।

## ग) वातावरणीय विज्ञान र भूमि सूक्त (Environmental Science & Bhūmi Sūkta)

अथर्ववेदको भूमि सूक्त (Bhūmi Sūkta) विश्वको सबैभन्दा पुरानो वातावरणीय  
घोषणापत्र हो। यसमा जैवविविधता (Biodiversity), माटोको स्वास्थ्य (Soil  
Health), जल संरक्षण (Water Conservation), र वायु शुद्धता (Air Purity)  
बारे चर्चा गरिएको छ। IPBES (Intergovernmental Science-Policy  
Platform on Biodiversity and Ecosystem Services) को सन् २०२३ को  
प्रतिवेदनले जैवविविधताको ह्रास (Biodiversity Loss) लाई विश्वको सबैभन्दा  
ठूलो खतरामध्ये एक मानेको छ।



## ४.६ अध्याय सारांश (Chapter Summary)

- मन-शरीर एकता (Mind-Body Unity): मन र शरीर छुट्टाछुट्टै होइनन्। मानसिक स्वास्थ्यले शारीरिक स्वास्थ्यलाई प्रभावित गर्दछ र उल्टो पनि।
- प्रकृति चिकित्सा (Nature-Based Healing): प्रकृति सबैभन्दा ठूलो वैद्य हो। प्राकृतिक औषधिहरू र स्वस्थ जीवनशैली रोग रोकथामको आधार हो।
- भूमि सूक्त (Earth Hymn): पृथ्वी हाम्री माता हो। वातावरण संरक्षण हाम्रो कर्तव्य हो।
- समग्र स्वास्थ्य (Holistic Health): शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, र आध्यात्मिक स्वास्थ्यको सन्तुलन कायम राख्नुहोस्।
- रोकथाम (Prevention): उपचारभन्दा रोकथाम राम्रो। स्वस्थ जीवनशैली नै सबैभन्दा राम्रो औषधि हो।

### चिन्तनशील प्रश्न (Reflective Question)

तपाईंको शरीरले तपाईंलाई के सन्देश (Message) दिइरहेको छ जुन तपाईंले बेवास्ता गरिरहनुभएको छ? र तपाईंको मानसिक अवस्था (Mental State) ले तपाईंको शारीरिक स्वास्थ्य (Physical Health) लाई कसरी प्रभावित गरिरहेको छ? यो प्रकृतिको नियमित चिन्तन तपाईं स्वस्थ रहन सधैं जरुरी पर्नेछ।

# भाग २

## वैदिक चुरो सार + आधुनिक विज्ञान समर्थन

(Part 2: Vedic Core Essence + Modern Science Support)

यस भागमा वेदहरूका छ वटा मूलभूत अवधारणाहरू (Fundamental Concepts) लाई आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धान (Modern Scientific Research) सँग जोडेर प्रस्तुत गरिएको छ। प्रत्येक विषयमा वैदिक आधार (Vedic Foundation), नेपाली व्याख्या (Nepali Explanation), वैज्ञानिक प्रमाण (Scientific Evidence), र दैनिक अभ्यास (Daily Practices) समावेश छन्।

### विषय १: ऊर्जा र कम्पन (Energy & Vibration)

#### वैदिक आधार (Vedic Foundation)

वेदहरूले सिकाउँछन् कि सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड ऊर्जा (Energy) र कम्पन (Vibration) बाट बनेको छ। सामवेदको "नाद ब्रह्म" (Sound is the Ultimate Reality) अवधारणा र ऋग्वेदको "एकं सद्" (One Truth) सिद्धान्तले ब्रह्माण्डको मूलभूत एकता (Fundamental Unity) र ऊर्जात्मक स्वरूप (Energetic Nature) लाई व्यक्त गर्दछन्।

#### नेपाली व्याख्या (Nepali Explanation)

हामी जे देख्छौं, छुन्छौं, सुन्छौं — यी सबै वास्तवमा ऊर्जाका विभिन्न रूपहरू (Different Forms of Energy) हुन्। ठोस वस्तुहरू (Solid Objects) पनि सूक्ष्म स्तरमा (At Microscopic Level) कम्पन गरिरहेका अणुहरू (Vibrating

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
Molecules) बाट बनेका हुन्। हाम्रो शरीर, विचार (Thoughts), र भावनाहरू  
(Emotions) — सबै ऊर्जा हुन्।

## विज्ञान प्रमाण (Scientific Evidence)

क्वान्टम भौतिकी (Quantum Physics) ले प्रमाणित गरेको छ कि पदार्थ (Matter) र ऊर्जा (Energy) एउटै कुराका दुई रूप हुन् ( $E=mc^2$ )। स्ट्रिङ थ्योरी (String Theory) अनुसार ब्रह्माण्डका मूलभूत कणहरू कम्पन गर्ने तन्तुहरू हुन्। (सन्दर्भ: Greene, B., 2020, Until the End of Time, Knopf; Aspect, A., et al., 2022, Nobel Prize in Physics)

## दैनिक अभ्यास (Daily Practices)

- ॐकारको जप (Chanting Om) — दैनिक ५-१० मिनेट
- सकारात्मक शब्दहरू (Positive Words) बोल्ने अभ्यास
- प्रकृतिको ध्वनि (Nature Sounds) सुन्ने — पानीको बहाव, चराको गीत
- "साउन्ड बाथ" (Sound Bath) वा "सिङिङ बाउल" (Singing Bowl) ध्यान

## विषय २: चेतना र मन-शरीर एकाइ (Mind-Body Unity)

### वैदिक आधार

अथर्ववेदले मन-शरीर एकता (Mind-Body Unity) को अवधारणा दिएको छ। ऋग्वेदको "तत्त्वमसि" (Thou Art That) ले चेतनाको विश्वव्यापी स्वरूप (Universal Nature of Consciousness) बताउँछ।

## नेपाली व्याख्या

मन (Mind) र शरीर (Body) छुट्टाछुट्टै होइनन्। जब मन तनावमा (Stressed) हुन्छ, शरीर बिरामी हुन्छ। जब शरीर स्वस्थ हुन्छ, मन प्रसन्न हुन्छ। चेतना (Consciousness) यी दुवैको आधार हो।

## विज्ञान प्रमाण

साइकोन्यूरोइम्युनोलोजी (PNI) ले मन-शरीर सम्बन्ध प्रमाणित गरेको छ। सन् २०२३ मा Nature Reviews Neuroscience मा प्रकाशित अध्ययनले ध्यान (Meditation) ले मस्तिष्कको संरचना (Brain Structure) र कार्यप्रणाली (Function) मा मापनयोग्य परिवर्तन (Measurable Changes) ल्याउँछ भनेर देखाएको छ। (सन्दर्भ: Tang, Y., et al., 2023, Nature Reviews Neuroscience)

## दैनिक अभ्यास

- दैनिक १५-२० मिनेट ध्यान (Meditation) गर्नुहोस्
- योग (Yoga) अभ्यास गर्नुहोस् — यसले मन-शरीर सम्बन्ध बलियो बनाउँछ
- आफ्नो भावनाहरू (Emotions) लाई लेख्नुहोस् (Journaling)
- प्रकृतिमा समय बिताउनुहोस् — यसले मानसिक स्वास्थ्य सुधारछ

## विषय ३: प्रकृतिसँग सामञ्जस्य (Ecological Harmony)

### वैदिक आधार

अथर्ववेदको भूमि सूक्त (Bhūmi Sūkta) विश्वको सबैभन्दा पुरानो वातावरणीय घोषणापत्र हो। ऋग्वेदमा पञ्चमहाभूत (Five Great Elements — पृथ्वी, जल,

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
अग्नि, वायु, आकाश) को अवधारणाले प्रकृतिका सबै तत्त्वहरूको पारस्परिक  
सम्बन्ध (Interconnection) बताउँछ।

## नेपाली व्याख्या

प्रकृति हामी माता हो, हामी प्रकृतिका सन्तान हौं। प्रकृतिलाई हानि पुऱ्याउनु  
भनेको आफैलाई हानि पुऱ्याउनु हो। नदी, पहाड, जंगल, वायु — यी सबै हाम्रो  
जीवनको आधार हुन्। तिनको संरक्षण गर्नु हाम्रो कर्तव्य हो।

## विज्ञान प्रमाण

'गाइया परिकल्पना' (Gaia Hypothesis) अनुसार पृथ्वी एउटा जीवित प्रणाली  
(Living System) हो जसमा सबै जीव र निर्जीव तत्त्वहरू एक अर्कासँग  
जोडिएका छन्। IPCC (Intergovernmental Panel on Climate Change)  
को सन् २०२३ को प्रतिवेदनले जलवायु परिवर्तन (Climate Change) लाई  
मानवताको सबैभन्दा ठूलो चुनौती मानेको छ। वैदिक प्रकृति दर्शन (Vedic  
Ecology) यसको प्राचीन समाधान हो।

## दैनिक अभ्यास

- रूख लगाउनुहोस् र हरियाली (Greenery) बढाउनुहोस्
- प्लास्टिकको प्रयोग कम गर्नुहोस् — कपडा झोला प्रयोग गर्नुहोस्
- पानी र बिजुली बचत गर्नुहोस्
- स्थानीय र मौसमी खाना (Local & Seasonal Food) खानुहोस्
- हप्तामा कम्तीमा एक दिन प्रकृतिमा समय बिताउनुहोस्

## विषय ४: कर्म र कारण-परिणाम (Causality & Action)

### वैदिक आधार

यजुर्वेदको कर्म योग (Karma Yoga) सिद्धान्तले सिकाउँछ कि प्रत्येक कर्मको  
(Action) परिणाम (Consequence) हुन्छ। ऋग्वेदको ऋत (Rta — Cosmic

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
Order) अवधारणाले ब्रह्माण्डमा कारण-परिणाम (Cause and Effect) को  
नियम सर्वव्यापी छ भनेर बताउँछ।

## नेपाली व्याख्या

जे बिउ रोप्छौं, त्यही फल पाउँछौं। राम्रो कर्मले राम्रो परिणाम ल्याउँछ, नराम्रो  
कर्मले नराम्रो। यो कुनै दण्ड (Punishment) होइन, यो प्रकृतिको नियम (Law of  
Nature) हो। कारण-परिणामको यो शृंखला (Chain) बुझ्नु नै ज्ञान हो।

## विज्ञान प्रमाण

'बिहेभियरल इकोनोमिक्स' (Behavioral Economics) ले देखाएको छ कि  
मानिसका निर्णयहरू (Decisions) ले दीर्घकालीन परिणाम (Long-term  
Consequences) ल्याउँछन्। 'बटरफ्लाई इफेक्ट' (Butterfly Effect) ले सानो  
कार्यले पनि ठूलो परिणाम ल्याउन सक्छ भनेर देखाउँछ। (सन्दर्भ: Kahneman,  
D., 2021, Noise, Little Brown; Lorenz, E., Chaos Theory)

## दैनिक अभ्यास

- प्रत्येक कार्य गर्नुअघि यसको परिणाम (Consequence) बारे सोच्नुहोस्
- 'एटोमिक ह्याबिट्स' (Atomic Habits) को सिद्धान्त अपनाउनुहोस् —  
सानो सकारात्मक बानीले ठूलो परिवर्तन ल्याउँछ
- गल्तीहरूबाट सिक्नुहोस्, दोहो-याउनुहोस् होइन
- दैनिक आत्म-मूल्याङ्कन (Self-Evaluation) गर्नुहोस्

## विषय ५: लय र जीवन चक्र (Rhythm & Cycles)

### वैदिक आधार

सामवेदको लय (Rhythm) अवधारणा र ऋग्वेदको ऋतु चक्र (Seasonal Cycle)  
सिद्धान्तले सिकाउँछ कि ब्रह्माण्ड लयमा सञ्चालित छ। सृष्टि (Creation), स्थिति  
(Preservation), र प्रलय (Dissolution) — यो चक्र निरन्तर चलिरहन्छ।

## नेपाली व्याख्या

जीवनमा उतारचढाव (Ups and Downs) आउनु स्वाभाविक हो। दिनपछि रात आउँछ, रातपछि दिन। शीतपछि ग्रीष्म, ग्रीष्मपछि शीत। यो चक्र (Cycle) बुझ्नु नै ज्ञान हो। कठिन समयमा (Difficult Times) धैर्य (Patience) राख्नुहोस् — राम्रो समय आउनेछ। राम्रो समयमा अहंकार (Arrogance) नगर्नुहोस् — कठिन समय पनि आउन सक्छ।

## विज्ञान प्रमाण

'क्रोनोबायोलोजी' (Chronobiology) ले मानव शरीरमा 'सर्केडियन रिदम' (Circadian Rhythm) अर्थात् २४ घण्टाको जैविक घडी (Biological Clock) हुन्छ भनेर प्रमाणित गरेको छ। सन् २०१७ मा यसको खोजकर्ताहरूलाई नोबेल पुरस्कार दिइएको थियो। शरीरको प्राकृतिक लयसँग मिलेर बाँच्दा स्वास्थ्य उत्तम हुन्छ। (सन्दर्भ: Roenneberg, T., 2023, Internal Time, Harvard University Press)

## दैनिक अभ्यास

- सूर्योदयसँगै उठ्नुहोस् र सूर्यास्तपछि शान्त हुनुहोस्
- नियमित दिनचर्या (Routine) बनाउनुहोस्
- ऋतु (Season) अनुसार खानपान र जीवनशैली अपनाउनुहोस्
- हप्ताको एक दिन पूर्ण विश्राम (Complete Rest) लिनुहोस्
- जीवनका चक्रहरू (Life Cycles) लाई स्वीकार गर्नुहोस् — सबै कुरा अस्थायी (Temporary) हो

## विषय ६: सत्य र आत्म-अनुशासन (Truth & Self-Mastery)

### वैदिक आधार

वेद सूत्रः चार वेदको व्यावहारिक सार सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
ऋग्वेदको 'एकं सत्' (Truth is One) र 'ऋत' (Cosmic Truth/Order)  
अवधारणा, यजुर्वेदको 'सत्यमेव जयते' (Truth Alone Triumphs), र  
उपनिषद्को 'आत्मानं विद्धि' (Know Thyself) — यी सबैले सत्य र आत्म-  
अनुशासनको महत्त्व बताउँछन्।

## नेपाली व्याख्या

सत्य (Truth) बोल्नु, सत्य जीउनु, र सत्य खोज्नु — यो वैदिक जीवनको आधार हो। आत्म-अनुशासन (Self-Discipline) भनेको आफूलाई नियन्त्रण (Control) गर्नु हो — इन्द्रियहरूलाई (Senses), विचारहरूलाई (Thoughts), र भावनाहरूलाई (Emotions)। जसले आफूलाई जित्छ, त्यसले संसार जित्छ।

## विज्ञान प्रमाण

'सेल्फ-रेगुलेसन' (Self-Regulation) अर्थात् आत्म-नियन्त्रण मनोविज्ञानमा सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कौशल (Skill) मानिन्छ। 'मार्शमेलो एक्सपेरिमेन्ट' (Marshmallow Experiment) ले देखाएको छ कि बालबालिकामा आत्म-नियन्त्रण (Self-Control) ले तिनीहरूको भविष्यको सफलता (Future Success) भविष्यवाणी गर्दछ। (सन्दर्भ: Mischel, W., 2014/2023, The Marshmallow Test, Little Brown; Duckworth, A., 2023, Grit, Scribner)

## दैनिक अभ्यास

- दैनिक आत्म-निरीक्षण (Self-Reflection) गर्नुहोस् — साँझमा दिनभरको समीक्षा गर्नुहोस्
- सत्य बोल्ने अभ्यास गर्नुहोस् — सानो झूटबाट पनि बच्नुहोस्
- इन्द्रिय संयम (Sense Control) अभ्यास गर्नुहोस् — अनावश्यक भोग (Unnecessary Indulgence) बाट बच्नुहोस्
- दैनिक मौन (Silence) को समय राख्नुहोस् — कम्तीमा १५ मिनेट
- आफ्नो वचन (Promise) पालना गर्नुहोस् — विश्वसनीयता (Trustworthiness) कायम राख्नुहोस्



# भाग ३

## वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार

(Part 3: Veda Sutra: The Practical Essence of the Four Vedas)

यस भागमा वेदहरूका शिक्षाहरूबाट निकालिएका दश (१०) मूलभूत सिद्धान्तहरू (Fundamental Principles) प्रस्तुत गरिएका छन्। यी सिद्धान्तहरू कुनै धर्म वा सम्प्रदायमा सीमित छैनन्, बरु यी सार्वभौमिक (Universal) र कालातीत (Timeless) सत्यहरू हुन् जुन प्रत्येक मानिसले आफ्नो दैनिक जीवनमा अभ्यास गर्न सक्छ।

यो वैदिक म्यानिफेस्टो (Vedic Manifesto) एउटा जीवन दर्शन (Philosophy of Life) हो — एउटा मार्गदर्शन (Guide) जसले प्राचीन ज्ञान (Ancient Wisdom) लाई आधुनिक जीवनमा (Modern Life) व्यावहारिक रूपमा लागू गर्ने बाटो देखाउँछ।

### सिद्धान्त १: सत्यको अभ्यास (Practice of Truth)

"एकं सत्विप्रा बहुधा वदन्ति" — सत्य एक हो, विद्वानहरूले विभिन्न नामले भन्छन्।

(ऋग्वेद १.१६४.४६)

सत्य (Truth) वैदिक जीवनको सबैभन्दा पहिलो र महत्त्वपूर्ण सिद्धान्त हो। सत्य बोल्नु (Speak Truth), सत्य जीउनु (Live Truth), र सत्य खोज्नु (Seek Truth) — यी तीन तहमा सत्यको अभ्यास गर्नुपर्छ।

सत्य बोल्नु भनेको केवल झूट नबोल्नु मात्र होइन। यसको अर्थ हो आफ्नो विचार, वचन, र कर्ममा एकरूपता (Consistency) कायम राख्नु। जे सोच्छौं त्यही बोल्छौं, जे बोल्छौं त्यही गर्छौं। यो "इन्टिग्रिटी" (Integrity) हो।

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
सत्य जीउनु भनेको प्रामाणिक (Authentic) जीवन बिताउनु हो। अरूको अपेक्षा  
(Expectations) अनुसार होइन, आफ्नो मूल्य (Values) र सिद्धान्त (Principles)  
अनुसार बाँच्नु। यो "अथेन्टिसिटी" (Authenticity) हो।

सत्य खोज्नु भनेको जिज्ञासु (Curious) बन्नु हो। प्रश्न सोध्नु, अन्वेषण गर्नु, र ज्ञानको  
गहिराइमा जानु। अन्धविश्वास (Blind Faith) र पूर्वाग्रह (Prejudice) बाट मुक्त  
भएर वस्तुनिष्ठ सत्य (Objective Truth) खोज्नु।

## दैनिक अभ्यास

- आज म सत्य बोलेँ? कसैलाई भ्रामित (Mislead) गरिनेँ?
- मेरो विचार, वचन, र कर्ममा एकरूपता छ?
- आज मैले कुनै नयाँ सत्य (New Truth) सिक्नेँ?
- मैले कुनै पूर्वाग्रह (Prejudice) लाई चुनौती दिएँ?

## सिद्धान्त २: लयबद्ध जीवन (Rhythmic Living)

"ॐ इति ब्रह्म। ॐ इतीदं सर्वम्।" — ॐ नै ब्रह्म हो, ॐ नै यो सबै हो।

(सामवेद / छान्दोग्य उपनिषद्)

ब्रह्माण्ड लयमा (In Rhythm) सञ्चालित छ। ग्रह-नक्षत्रहरूको परिक्रमा,  
ऋतुहरूको चक्र, दिन-रातको आवर्तन — सबैमा लय छ। हाम्रो शरीरमा पनि  
हृदयको धड्कन, श्वासप्रश्वास, र मस्तिष्कको तरंग — सबै लयबद्ध छन्। जब  
हामी प्रकृतिको लयसँग मिलेर बाँच्छौं, तब स्वास्थ्य र सुख दुवै प्राप्त हुन्छ।

लयबद्ध जीवन भनेको नियमित दिनचर्या (Regular Routine) अपनाउनु हो।  
सूर्योदयसँगै उठ्नु, नियमित समयमा खानु, पर्याप्त निद्रा लिनु, र ऋतु अनुसार  
जीवनशैली अपनाउनु। यो 'सर्कैडियन रिदम' (Circadian Rhythm) सँग  
मिल्दछ।

## दैनिक अभ्यास

- ☐ म नियमित समयमा उठ्छु र सुत्छु?
- ☐ मेरो खाना नियमित समयमा हुन्छ?
- ☐ म ऋतु अनुसार जीवनशैली अपनाउँछु?
- ☐ म हप्तामा एक दिन पूर्ण विश्राम लिन्छु?

## सिद्धान्त ३: कर्म नै पूजा (Action as Worship)

*"कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेच्छतं समाः" — कर्म गर्दै गर्दै सय वर्ष बाँच्न चाहनुहोस्।*

*(ईशावास्योपनिषद् / यजुर्वेद ४०.२)*

यजुर्वेदले सिकाउँछ कि प्रत्येक कार्य (Action) यदि सचेत रूपमा (Consciously), समर्पण भावले (With Dedication), र उत्कृष्टतासँग (With Excellence) गरियो भने, त्यो कार्य पूजा (Worship) नै हो। भाँडा माइनु होस् वा कम्पनी चलाउनु, प्रत्येक कार्य यज्ञ (Sacred Act) हो।

कर्मफलमा (Results) आसक्त (Attached) नहुनुहोस्। प्रक्रिया (Process) मा ध्यान दिनुहोस्। जब कार्य नै लक्ष्य (Goal) बन्छ, तब तनाव (Stress) घट्छ र गुणस्तर (Quality) बढ्छ। यो 'माइन्डफुल एक्सन' (Mindful Action) हो।

## दैनिक अभ्यास

- ☐ आज मैले कुन कार्य पूर्ण ध्यानसँग गरें?
- ☐ म कर्मफलमा आसक्त भइनँ?
- ☐ मैले प्रत्येक कार्यमा उत्कृष्टता (Excellence) खोजें?
- ☐ मैले कुनै कार्यलाई 'सानो' ठानेर बेवास्ता गरिनँ?

## सिद्धान्त ४: मन-शरीर संवाद (Mind-Body Dialogue)

*"यत्ते मनसो मनस्तत्ते चित्तस्य चित्तम्" — जो मनको मन हो, चित्तको चित्त हो।*

*(अथर्ववेद / केनोपनिषद्)*

अथर्ववेदले सिकाउँछ कि मन (Mind) र शरीर (Body) एक अर्कासँग गहिरो रूपमा जोडिएका छन्। मानसिक तनाव (Mental Stress) ले शारीरिक रोग ल्याउँछ, र शारीरिक अस्वस्थताले मानसिक स्वास्थ्यमा असर गर्छ। मन-शरीर संवाद (Mind-Body Dialogue) कायम राख्नु भनेको शरीरका सन्देश (Body's Messages) सुन्नु र मनलाई शान्त राख्नु हो।

ध्यान (Meditation), प्राणायाम (Breathing Exercises), र योग (Yoga) मन-शरीर संवादका उत्कृष्ट माध्यम हुन्। यी अभ्यासहरूले 'पाराम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम' (Parasympathetic Nervous System) सक्रिय गर्दछन्, जसले शरीरलाई शान्त र स्वस्थ बनाउँछ।

### दैनिक अभ्यास

- ☐ आज मैले ध्यान वा प्राणायाम गरें?
- ☐ मैले शरीरका सन्देश (थकान, दुखाइ) लाई ध्यान दिएँ?
- ☐ मैले मानसिक तनाव व्यवस्थापन गरें?
- ☐ मैले पर्याप्त निद्रा लिएँ?

## सिद्धान्त ५: प्रकृतिको ऋण (Debt to Nature)

*"माता भूमिः पुत्रोऽहं पृथिव्याः" — पृथ्वी मेरी माता हो, म पृथ्वीको पुत्र हुँ।*

*(अथर्ववेद १२.१.१२)*

वेदहरूले प्रकृतिलाई माताको रूपमा सम्बोधन गर्दछन्। हामी प्रकृतिका ऋणी (Indebted) छौं — हावा, पानी, खाना, आश्रय — सबै प्रकृतिले दिएको हो। यो ऋण (Debt) चुकाउनु हाम्रो कर्तव्य हो।

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
प्रकृति संरक्षण (Nature Conservation) दैनिक अभ्यास हुनुपर्छ। रूख  
लगाउनु, पानी बचत गर्नु, प्रदूषण घटाउनु, र प्लास्टिकको प्रयोग कम गर्नु — यी  
सानासाना कार्यहरूले ठूलो फरक पार्छन्।

## दैनिक अभ्यास

- ☐ आज मैले प्रकृतिलाई कुनै हानि पुऱ्याइने?
- ☐ मैले पानी र बिजुली बचत गरें?
- ☐ मैले प्लास्टिकको प्रयोग कम गरें?
- ☐ मैले प्रकृतिमा केही समय बिताएँ?

## सिद्धान्त ६: आन्तरिक मौनता (Inner Silence)

"शान्ति: शान्ति: शान्ति:" — शान्ति, शान्ति, शान्ति।

(वैदिक शान्ति मन्त्र)

वेदहरूका शान्ति मन्त्रहरू (Peace Invocations) ले तीन तहको शान्ति माग्छन्:  
आधिदैविक (Cosmic), आधिभौतिक (Physical), र आध्यात्मिक (Spiritual)।  
आन्तरिक मौनता (Inner Silence) भनेको बाह्य कोलाहल (External Noise)  
बाट मुक्त भएर आफ्नो भित्रको शान्ति (Inner Peace) अनुभव गर्नु हो।

आजको डिजिटल युगमा (Digital Age) निरन्तर सूचनाको बाढी (Information  
Overload) ले मनलाई अशान्त बनाउँछ। दैनिक मौन (Daily Silence) को  
अभ्यास गर्नु अत्यन्त आवश्यक छ। यसले मानसिक स्पष्टता (Mental Clarity),  
सिर्जनात्मकता (Creativity), र भावनात्मक सन्तुलन (Emotional Balance)  
बढाउँछ।

## दैनिक अभ्यास

- ☐ आज मैले कम्तीमा १५ मिनेट मौन (Silence) मा बसेँ?
- ☐ मैले अनावश्यक सोशल मिडिया (Social Media) बाट बचेँ?
- ☐ मैले प्रकृतिको शान्ति अनुभव गरेँ?
- ☐ मैले सुत्नुअघि मनलाई शान्त पारेँ?

## सिद्धान्त ७: ज्ञान बाँड्ने (Share Knowledge)

*"सह नावतु। सह नौ भुनक्तु। सह वीर्यं करवावहे।"*

*(तैत्तिरीय उपनिषद् / यजुर्वेद)*

वैदिक परम्परामा ज्ञान (Knowledge) कहिल्यै लुकाइँदैन। गुरु-शिष्य परम्परा (Guru-Disciple Tradition) मा ज्ञान खुला रूपमा बाँडिन्छ। 'सह नावतु' (हामी सँगै सिकौं) भन्ने शान्ति मन्त्रले सहकार्य (Collaboration) र ज्ञान साझेदारी (Knowledge Sharing) को महत्त्व बताउँछ।

आजको संसारमा ज्ञान बाँड्नु (Sharing Knowledge) सबैभन्दा ठूलो सेवा (Service) हो। आफूले सिकेको कुरा अरूलाई सिकाउनुहोस्। मेन्टर (Mentor) बन्नुहोस्। समुदायमा (Community) योगदान दिनुहोस्।

## दैनिक अभ्यास

- ☐ आज मैले कसैलाई केही सिकाएँ?
- ☐ मैले आफ्नो ज्ञान खुला रूपमा बाँडेँ?
- ☐ मैले कसैबाट नयाँ कुरा सिकेँ?
- ☐ मैले सहकार्य (Collaboration) गरेँ?

## सिद्धान्त ८: सीमा र संयम (Boundaries & Restraint)

"ईशावास्यमिदं सर्वं... तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा" — त्यागपूर्वक भोग गर।

(ईशावास्योपनिषद् / यजुर्वेद ४०.१)

ईशावास्योपनिषद्ले सिकाउँछ: 'त्यागपूर्वक भोग गर' (Enjoy with Renunciation)। यसको अर्थ हो: भौतिक सुविधाहरू (Material Comforts) प्रयोग गर, तर तिनमा आसक्त (Attached) नहु। सीमा (Boundaries) र संयम (Restraint) कायम राख।

आजको उपभोक्तावादी (Consumerist) संसारमा यो सिद्धान्त अत्यन्त प्रासंगिक छ। 'मिनिमलिज्म' (Minimalism) र 'कन्सियस कन्ज्युमरिज्म' (Conscious Consumerism) वैदिक संयमको आधुनिक रूप हुन्। कम वस्तुहरूमा बढी सन्तुष्टि पाउनु सम्भव छ।

### दैनिक अभ्यास

- ☐ आज मैले अनावश्यक खरिद (Unnecessary Purchase) गरिँनँ?
- ☐ मैले खानपानमा संयम राखेँ?
- ☐ मैले स्क्रिन टाइम (Screen Time) सीमित गरें?
- ☐ मैले 'चाहिन्छ' र 'चाहन्छु' बीचको फरक बुझेँ?

## सिद्धान्त ९: समुदाय र सेवा (Community & Service)

"सर्वे भवन्तु सुखिनः। सर्वे सन्तु निरामयाः।" — सबै सुखी होऊन्, सबै निरोगी होऊन्।

(वैदिक प्रार्थना)

वेदहरूको प्रार्थना कहिल्यै व्यक्तिगत (Individual) मात्र हुँदैन — सधैं सामूहिक (Collective) हुन्छ। 'सर्वे भवन्तु सुखिनः' (सबै सुखी होऊन्) भन्ने प्रार्थनाले सबैको कल्याण (Welfare of All) को कामना गर्दछ। यो सामुदायिक भावना (Community Spirit) वैदिक जीवनको अभिन्न अंग हो।

सेवा (Service) वैदिक जीवनको महत्त्वपूर्ण सिद्धान्त हो। 'सेवा परमो धर्मः' (Service is the Highest Duty) भन्ने उक्तिले सेवाको महत्त्व बताउँछ। समुदायमा (Community) सक्रिय रूपमा सहभागी हुनुहोस्, जरुरतमन्दहरूलाई (Needy) सहयोग गर्नुहोस्, र सामाजिक उत्तरदायित्व (Social Responsibility) निभाउनुहोस्।

### दैनिक अभ्यास

- ☐ आज मैले कसैको सहयोग गरें?
- ☐ मैले समुदायमा योगदान दिएँ?
- ☐ मैले कसैको दुःख (Suffering) कम गर्न प्रयास गरें?
- ☐ मैले सबैको कल्याणको कामना गरें?



# सिद्धान्त १०: अन्तिम लक्ष्य: मुक्ति (Ultimate Goal: Liberation)

"असतो मा सद्गमय। तमसो मा ज्योतिर्गमय। मृत्योर्मा अमृतं गमय।"

(बृहदारण्यक उपनिषद् १.३.२८)

वेदहरूको अन्तिम लक्ष्य (Ultimate Goal) मुक्ति (Liberation / Moksha) हो। मुक्ति भनेको अज्ञानता (Ignorance) बाट मुक्ति, दुःख (Suffering) बाट मुक्ति, र सीमित अहम् (Limited Ego) बाट मुक्ति हो। यो कुनै मृत्युपछिको अवस्था मात्र होइन, यो जीवनमा नै प्राप्त गर्न सकिने अवस्था हो।

'असतो मा सद्गमय' (असत्यबाट सत्यतर्फ), 'तमसो मा ज्योतिर्गमय' (अन्धकारबाट प्रकाशतर्फ), 'मृत्योर्मा अमृतं गमय' (मृत्युबाट अमृतत्वतर्फ) — यो वैदिक जीवनको अन्तिम प्रार्थना हो। यसको अर्थ हो: निरन्तर सत्य, प्रकाश, र अमरत्वतर्फ अग्रसर हुनु।

आधुनिक मनोविज्ञानमा 'सेल्फ-ट्रान्सेन्डेन्स' (Self-Transcendence) अर्थात् आफूभन्दा ठूलो कुरासँग जोडिएको अनुभूति (Feeling Connected to Something Greater) ले जीवनमा गहिरो अर्थ (Deep Meaning) र सन्तुष्टि (Satisfaction) दिन्छ। मास्लो (Maslow) को 'हायरार्की अफ नीड्स' (Hierarchy of Needs) को सबैभन्दा माथिल्लो तह 'सेल्फ-ट्रान्सेन्डेन्स' हो, जुन वैदिक मुक्तिसँग मिल्दछ।

## दैनिक अभ्यास

- ☐ आज मैले आफूभन्दा ठूलो कुरा (Greater Purpose) को लागि केही गरें?
- ☐ मैले अहम् (Ego) लाई कम गर्ने प्रयास गरें?
- ☐ मैले जीवनको गहिरो अर्थ (Deeper Meaning) बारे सोचें?
- ☐ मैले कृतज्ञता (Gratitude) अनुभव गरें?

# परिशिष्ट (Appendix)

## क) ऋचा सूची (Verse Index)

यस पुस्तकमा प्रयोग गरिएका प्रमुख ऋचाहरूको सूची:

- ऋग्वेद १.१.१: अग्निमीळे पुरोहितम्... [अग्निको स्तुति]  
 ऋग्वेद १.१६४.४६: एकं सद्विप्रा बहुधा वदन्ति... [एकत्व]  
 ऋग्वेद १०.१२९: नासदासीन्नो सदासीत्... [नासदीय सूक्त / सृष्टि]  
 ऋग्वेद १०.१९१.२: संगच्छध्वं संवदध्वम्... [एकता]  
 ऋग्वेद ३.६२.१०: तत्सवितुर्वरेण्यम्... [गायत्री मन्त्र]  
 सामवेद / छान्दोग्य उपनिषद्: ॐ इति ब्रह्म... [ॐकार]  
 सामवेद १.१.१: अग्न आ याहि वीतये... [अग्निको गान]  
 सामवेद / छान्दोग्य ६.८.७: तत्त्वमसि... [तत्त्वमसि]  
 ईशावास्योपनिषद् / यजुर्वेद ४०.१: ईशावास्यमिदं सर्वम्... [ईश्वर सर्वव्यापी]  
 ईशावास्योपनिषद् / यजुर्वेद ४०.२: कुर्वन्नेवेह कर्माणि... [कर्म योग]  
 बृहदारण्यक उपनिषद्: ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदम्... [पूर्णता]  
 तैत्तिरीय उपनिषद्: अन्नं ब्रह्मेति... [अन्नको महत्त्व]  
 तैत्तिरीय उपनिषद्: सह नावतु... [सहअस्तित्व]  
 अथर्ववेद १२.१.१२: माता भूमिः पुत्रोऽहम्... [पृथ्वी माता]  
 अथर्ववेद ८.७.१: या ओषधीः पूर्वा जाता... [औषधि स्तुति]  
 अथर्ववेद / यजुर्वेद ३६.२४: जीवेम शरदः शतम्... [दीर्घायु]  
 बृहदारण्यक उपनिषद् १.३.२८: असतो मा सद्गमय... [मुक्ति प्रार्थना]

## ख) विज्ञान स्रोत सूची (Science References)

### यस पुस्तकमा उद्धृत प्रमुख वैज्ञानिक स्रोतहरू:

- Aspect, A., Clauser, J.F., & Zeilinger, A. (2022). *Nobel Prize in Physics — Quantum Entanglement*. Nobel Foundation.
- Bratman, G., et al. (2021). *Nature and Mental Health*. *Science Advances*, 7(14).
- Brewer, J. (2022). *Unwinding Anxiety*. Avery/Penguin.
- Buettner, D. (2023). *The Blue Zones* (2nd ed.). National Geographic.
- Clear, J. (2023). *Atomic Habits*. Avery/Penguin.
- Covey, S. (2020). *The 7 Habits of Highly Effective People* (30th Anniversary ed.). Simon & Schuster.
- Csikszentmihalyi, M. (2022). *Flow* (Revised ed.). Harper Perennial.
- Duckworth, A. (2023). *Grit* (Updated ed.). Scribner.
- Greene, B. (2020). *Until the End of Time*. Knopf.
- Holt-Lunstad, J. (2023). *Social Connection as a Public Health Priority*. American Psychologist.
- IPCC (2023). *Climate Change 2023: Synthesis Report*. Intergovernmental Panel on Climate Change.
- Johnson, D.W. (2021). *Cooperative Learning* (4th ed.). Routledge.
- Kahneman, D. (2021). *Noise: A Flaw in Human Judgment*. Little, Brown.
- Kaufman, S.B. (2021). *Transcend: The New Science of Self-Actualization*. TarcherPerigee.
- Keeler, J., et al. (2021). *Group Singing and Oxytocin*. *Frontiers in Psychology*, 12.
- Kellert, S. (2023). *Nature by Design*. Yale University Press.
- Kristeller, J. (2023). *The Joy of Half a Cookie*. Perigee.

- वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण
- Lam, R.W. (2023). Light Therapy for Seasonal Depression. The Lancet Psychiatry.*
- Levine, A. (2022). Attached (Revised ed.). TarcherPerigee.*
- McCraty, R. (2022). Heart-Brain Coherence. Frontiers in Public Health.*
- Mischel, W. (2023). The Marshmallow Test (Updated ed.). Little, Brown.*
- Patwardhan, B. (2023). Ayurveda and Modern Pharmacology. Journal of Ethnopharmacology.*
- Roenneberg, T. (2023). Internal Time (Updated ed.). Harvard University Press.*
- Seligman, M. (2021). Flourish (Revised ed.). Atria Books.*
- Southwick, S. (2023). Resilience (3rd ed.). Cambridge University Press.*
- Tang, Y., et al. (2023). Meditation and Brain Plasticity. Nature Reviews Neuroscience.*
- WHO (2023). Traditional Medicine Global Strategy 2025-2034. World Health Organization.*
- Zaccaro, A., et al. (2022). Diaphragmatic Breathing and Autonomic Function. Frontiers in Human Neuroscience.*

# वेद म्यानिफेस्टो : सनातनी जीवन दर्शन

(The Vedic Manifesto — A Universal Philosophy for Living)

## प्रस्तावना (Preamble)

यो म्यानिफेस्टो कुनै धर्म, सम्प्रदाय, भूगोल वा संस्कृतिमा सीमित छैन। यो मानव चेतनाको सनातनी ज्ञानको सार हो। जुन कालातीत, सार्वभौमिक र प्रयोगात्मक छ। वेदहरूले प्रतिपादन गरेको जीवनदर्शनलाई आधुनिक युगको मानसिक स्वास्थ्य, पर्यावरणीय सन्तुलन, डिजिटल अशान्ति र आन्तरिक खालीपनका चुनौतीहरूसँग जोडेर, दश मूलभूत सिद्धान्तहरूमा संकलन गरिएको छ। यो केवल पढ्ने विषय होइन, बाँच्ने विधि हो। हामी यी सिद्धान्तहरूलाई स्वीकार गर्छौं, दैनिक आचरणमा उताउँछौं, र भविष्यका पुस्तासम्म अविचलित रूपमा पुऱ्याउँछौं।

यो म्यानिफेस्टो एउटा पुस्तकको सार हो, तर यसको वास्तविक अभिव्यक्ति तपाईंको दैनिक जीवनमा हुन्छ। हामी यसलाई घोषणा गर्दछौं:

## 10 दश मूलभूत सिद्धान्तहरू (Core Declarations)

### १. हामी सत्यलाई आचरणमा उताउँछौं।

“एकं सत् विप्रा बहुधा वदन्ति।” सत्य केवल वचन होइन; विचार, वचन र कर्मको एकरूपता हो। हामी अन्धविश्वास, पूर्वाग्रह र भ्रम त्यागेर वस्तुनिष्ठ सत्यको खोजी गर्छौं। प्रामाणिकता नै हाम्रो पहिचान हो।

### २. हामी प्रकृतिको लयसँग बाँच्छौं।

वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
ब्रह्माण्ड, ऋतु, शरीर र मन सबै लयबद्ध छन्। हामी नियमित दिनचर्या,  
सर्केडियन रिदम र ऋतुअनुसारको जीवनशैली अपनाउँछौं। लयविहीन  
जीवन रोग हो; लयबद्ध जीवन स्वास्थ्य हो।

### ३. हामी कर्मलाई पूजा मान्छौं।

*"कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेच्छतं समाः।"* प्रत्येक कार्य सचेत, समर्पित र  
उत्कृष्टतासँग गरिएमा यज्ञ हो। हामी फलमा आसक्ति त्यागेर प्रक्रियामा  
ध्यान दिन्छौं। कर्म नै साधना हो।

### ४. हामी मन र शरीरको संवाद सुन्छौं।

मन र शरीर अलग होइनन्, एक अर्काको दर्पण हुन्। हामी ध्यान,  
प्राणायाम र योगद्वारा आन्तरिक सन्तुलन कायम गर्छौं। शरीरका  
सन्देशलाई उपेक्षा गर्दैनौं; मानसिक तनावलाई विज्ञानपूर्वक व्यवस्थापन  
गर्छौं।

### ५. हामी प्रकृतिका ऋणी छौं भन्ने सम्झन्छौं।

*"माता भूमिः पुत्रोऽहं पृथिव्याः।"* हावा, पानी, खाद्य र आश्रय प्रकृतिका  
उपहार हुन्। हामी संरक्षण, संयम र टिकाऊ जीवनशैलीद्वारा यो ऋण  
चुकाउँछौं। प्रकृतिसँगको सम्बन्ध शोषण होइन, सहअस्तित्व हो।

### ६. हामी आन्तरिक मौनताको साधना गर्छौं।

*"शान्तिः शान्तिः शान्तिः।"* सूचनाको बाढी र डिजिटल कोलाहलबीच हामी  
दैनिक मौनको अभ्यास गर्छौं। मौनले स्पष्टता, सिर्जनात्मकता र भावनात्मक  
सन्तुलन दिन्छ। बाह्य शान्ति भित्रबाट सुरु हुन्छ।

### ७. हामी ज्ञानलाई बाँड्छौं, लुकाउँदैनौं।

*"सह नाववतु। सह नौ भुनक्तु।"* ज्ञान साझा सम्पत्ति हो। हामी सिकाउँछौं,  
सिक्छौं, मेन्टर बन्छौं र समुदायमा ज्ञानको प्रवाह सुनिश्चित गर्छौं। ज्ञान  
बढाउन बाँड्नुपर्छ, थुन्नु होइन।

## ८. हामी सीमा र संयमलाई शक्ति मान्छौं।

“तेन त्यक्तेन भुञ्जीथाः।” भोगमा आसक्ति होइन, त्यागपूर्वक उपभोग हाम्रो नीति हो। हामी अनावश्यक खपत, डिजिटल लत र भौतिकवादमा संयम अपनाउँछौं। कममा सन्तुष्टि, संयममा स्वतन्त्रता।

## ९. हामी समुदाय र सेवामा समर्पित छौं।

“सर्वे भवन्तु सुखिनः।” हाम्रो प्रार्थना र कर्म सधैं सामूहिक कल्याणतर्फ हुन्छ। सेवा परम धर्म हो। हामी आवश्यकतामा परेका हात थाम्छौं, सामाजिक उत्तरदायित्व निर्वाह गर्छौं र ‘म’ बाट ‘हामी’ तर्फ बढ्छौं।

## १०. हाम्रो अन्तिम लक्ष्य मुक्ति हो।

“असतो मा सद्गमय। तमसो मा ज्योतिर्गमय। मृत्योर्मा अमृतं गमय।” मुक्ति मृत्युपछिको अवस्था होइन, जीवनमा नै प्राप्त गर्ने आन्तरिक स्वतन्त्रता हो। हामी अज्ञानता, दुःख र सीमित अहम्बाट मुक्त हुँदै सत्य, प्रकाश र अमरत्वतर्फ अग्रसर हुन्छौं।

## समापन घोषणा (Closing Declaration)

यो म्यानिफेस्टो अन्तिम शब्द होइन, सुरुवात हो। यो पुस्तकको सार हो, तर अभ्यासको यात्रा तपाईंको हातमा छ। दैनिक जीवनमा यी सिद्धान्तहरूलाई अनुशासन, अनुभव र आत्म-परीक्षणद्वारा उतार्नुहोस्। सनातनी ज्ञान केवल इतिहास होइन, भविष्यको आधार हो। हामी यसलाई जीउँछौं, बाँड्छौं र अगाडि बढ्छौं।

**ॐ तत् सत्।**

## ग) शब्दकोश: नेपाली-अंग्रेजी-संस्कृत (Glossary)

यस पुस्तकमा प्रयोग गरिएका प्रमुख शब्दहरूको अर्थ:

**अग्नि (Agni)** = Fire / Inner Fire [अग्निः]

**अथर्ववेद (Atharvaveda)** = Fourth Veda — Healing & Practical Wisdom [अथर्ववेदः]

**अहिंसा (Ahimsa)** = Non-violence [अहिंसा]

**आत्मा (Atma)** = Soul / Self [आत्मन्]

**ऋग्वेद (Rigveda)** = First Veda — Knowledge & Cosmology [ऋग्वेदः]

**ऋत (Rita)** = Cosmic Order / Truth [ऋतम्]

**कर्म (Karma)** = Action / Deed [कर्म]

**चेतना (Chetana)** = Consciousness [चेतना]

**ध्यान (Dhyana)** = Meditation [ध्यानम्]

**धर्म (Dharma)** = Duty / Righteousness / Cosmic Law [धर्मः]

**नाद (Nada)** = Sound / Vibration [नादः]

**प्रकृति (Prakriti)** = Nature / Material World [प्रकृतिः]

**प्राण (Prana)** = Life Force / Breath [प्राणः]

**ब्रह्म (Brahma)** = Ultimate Reality / Absolute [ब्रह्मन्]

**मन्त्र (Mantra)** = Sacred Chant / Verse [मन्त्रः]

**मुक्ति (Mukti)** = Liberation / Freedom [मुक्तिः]

**योग (Yoga)** = Union / Discipline [योगः]

**यजुर्वेद (Yajurveda)** = Third Veda — Action & Discipline [यजुर्वेदः]



वेद सूत्र: चार वेदको व्यावहारिक सार      सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
**ऋचा (Richa)** = Verse / Hymn [ऋक्]

**सत्य (Satya)** = Truth [सत्यम्]

**सामवेद (Samaveda)** = Second Veda — Music & Harmony [सामवेदः]

**सूक्त (Sukta)** = Hymn (Collection of Verses) [सूक्तम्]

**वेद (Veda)** = Knowledge / Sacred Text [वेदः]

# ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

~ समाप्त ~

(End)

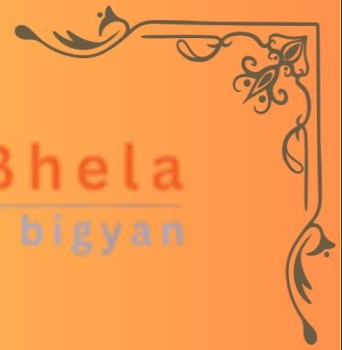
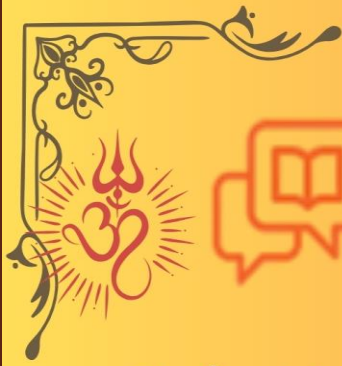
"ॐ असतो मा सद्गमय। तमसो मा ज्योतिर्गमय। मृत्योर्मा अमृतं  
गमय।"

(असत्यबाट सत्यतर्फ लैजाऊ। अन्धकारबाट प्रकाशतर्फ लैजाऊ। मृत्युबाट अमृतत्वतर्फ  
लैजाऊ।)

— बृहदारण्यक उपनिषद् १.३.२८

यो पुस्तक तपाईंको जीवनमा शान्ति, ज्ञान, र प्रकाश ल्याओस्।

**जय वेद! जय ज्ञान! जय सत्य!**



Vedic Manifesto: Back to Basics

# वेद म्यानिफेस्टो

वेद सूत्र: चार वेदको  
व्यावहारिक सार



सनातन ज्ञानको आधुनिक पुनर्जागरण  
(A Modern Renaissance of Eternal Wisdom)

अथर्ववेदाचार्य: नारायण क्षिमिरे, खाद्य तथा औषधि वैज्ञानिक,  
क्यानडा।

